WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

VOCÊ MERECE! 41 PRODUTOS PARA TORNAR 2009 BEM MAIS FÁCIL

VIVER MELHOR É FÁCIL

NÚMERO 32 • DEZEMBRO 2008

Men's Health

SEXO

ELA VAI PIRAR!
E VOCÊ VAI SE DAR BEM...

A ROUPA LEGAL PARA VIAJAR

COMA BEM E FIQUE FORTE
MENU IDEAL DO VERÃO

"ESTAR EM FORMA NÃO É ELITISMO"
Barack Obama, novo presidente dos Estados Unidos

COLESTEROL

14 JEITOS DE PROTEGER SUA SAÚDE

TREINO ESPECIAL!

CORPO DE PRAIA EM TEMPO RECORDE

PÔSTER GRÁTIS

ACABE COM OS PNEUS!

ISSN 1807-9792
R$ 9,99
EDIÇÃO 32 • ANO 3 • NÚMERO 8

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

Abril

SOBREVIVA AO NATAL NA SOGRA | À FESTA DA FIRMA | A SEU MÉDICO

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

Men's Health

SUMÁRIO | 12/08 |

MATÉRIAS DE CAPA

46 "Estar em forma não é elitismo"
Barack Obama, o presidente que malha, dá suas dicas de sucesso com exclusividade à *Men's Health*

64 Ela vai pirar! E você vai se dar bem...
Decifre as fantasias dela e delire junto

70 Treino especial! Corpo de praia em tempo recorde
Exercícios e dieta para turbinar seus músculos em 30 dias

98 Coma bem e fique forte
Combine alimentos e mantenha a forma na boa no verão

106 Colesterol – 14 jeitos de proteger sua saúde
Reveja conceitos sobre gorduras e ganhe saúde e prazer

115 Você merece! 41 produtos para tornar 2009 mais fácil
Celulares, notes, TVs e câmeras que vão turbinar sua vida

128 A roupa ideal para viajar
Peças versáteis que você precisa levar na mala

Pôster grátis
Acabe com os pneus
O programa sem erro para perder barriga.
Entre as páginas 114 e 115

Sobreviva

56 A seu médico
Sim, ele pode não ser o cara de que você precisa...

90 À festa da firma
Com birita ou sem, sua imagem acima de tudo...

112 Ao Natal na sogra
Comece rindo e se dê bem!

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

DEZEMBRO

| VIVER MELHOR É FÁCIL |

70 MUQUE PRA ONTEM

FITNESS

30 **Cárdio a mil!**
Truques para ganhar mais pique

40 **É só um tiro**
Corrida e musculação num circuito que vai dobrar sua resistência

52 **Faça como John Travolta**
Ganhe agilidade e ginga dançando

94 **Mastigamos a academia**
Tudo o que você precisa saber para o benefício saltar aos olhos

136 **Mais músculos, mais vida**
Ficar forte garante sua longevidade

SEXO

28 **Invista no lado B**
O plano que vai deixá-la de quatro

50 **Prazer no fim de ano**
Sua relação vai sobreviver às festas?

VISUAL

134 **Não deixe rastro**
Desodorantes e xampus sem perfume

SAÚDE

32 **Esporte sem trauma**
Bolhas, cortes, pele sensível, olhos ardidos... livre-se disso!

NUTRIÇÃO

34 **Peça delivery na boa**
Sim, o rango da esquina pode fazer bem. Saiba como...

60 **Um prato em 20 minutos**
Impressione ao microondas! É fácil

86 **Salta um salgadinho aí!**
Os snacks que seu corpo vai curtir

CABEÇA DE HOMEM

38 **Seu peru vale ouro!**
Uma receita esperta para o Natal

42 **O check-up do bólido**
Seu carro vai chegar ao destino?

44 **A trilha sonora para suas folgas**
E mais entretenimento (DVDs, livro) para relaxar a cabeça

76 **O melhor verão da sua vida**
Ninguém precisa levar o estresse na bagagem de férias

104 **O planeta implora...**
Cerveja e sexo por uma causa nobre

126 **Garota *Men's Health*: Fabiana Murer**
A musa do atletismo, toda para você

76 VÁ FUNDO NESTE VERÃO

SEMPRE NA MEN'S HEALTH

12 **Carta do Editor**
"Vai uma bola de cristal líquido?"
Mais: grandes dicas desta edição de *MH*

16 **Nossos consultores**
Médicos e especialistas que orientam nosso trabalho e nos ajudam a transformar sua vida

18 **Diga pra gente**
Críticas, elogios e sugestões para *Men's Health*

20 **Gil, o garçom**
O amigo dos homens, com respostas para tudo

24 **Pergunte à *Men's Health***
De unha encravada a dor-de-cotovelo, os especialistas têm as respostas

26 **Pergunte à vizinha**
A verdade nua e crua sobre as mulheres

138 **Na ponta do lápis: Viagens**
As estatísticas que vão divertir sua inteligência

126 GAROTA *MH*: FABIANA MURER

60 CHEF DE 20 MINUTOS

NA CAPA: FOTÓGRAFO: MICHAEL PROCHNIK | **MODELO:** JO MARIE | **DETALHE:** TIM GARCHA/ZEFA/CORBIS/LATINSTOCK

REVISÃO RÁPIDA

5 truques para levantar seu fim de ano

CAPRICHE NA CEIA
Aposte no peru como prato principal das festas: tirando a pele, fica ainda mais magro. PÁG. 38

FAÇA UM AMIGO SECRETO PARTICULAR
Troque presentes sozinho com sua garota: ela vai retribuir de maneira especial. PÁG. 51

COMA DOCE NA ACADEMIA
Consumir açúcares simples no treino favorece o crescimento dos músculos. PÁG. 71

SUE A CAMISA NAS FÉRIAS
Encarar atividade física no período de descanso prolonga o gás na volta ao trabalho. PÁG. 79

ATAQUE NA FESTA DA FIRMA
Você não está na empresa: então xaveque a colega – se a quiser para mais de uma noite. PÁG. 91

Vai uma bola de cristal líquido?

ALGUNS LIVROS E DOIS OBJETOS DEFINIRAM MEU FUTURO, AINDA NA ADOLESCÊNCIA. Os livros, aqui, não vêm ao caso. As tralhas: uma guitarra e uma motocicleta. Comprei a primeira com a grana que juntei num aniversário; a moto meu velho me deu. Só pode ter feito essa maluquice para testar minha capacidade de ser responsável. Não importa. O que interessa aqui é a experiência: nunca mais fui o mesmo, para o bem ou para o mal, depois de assassinar Jimi Hendrix naquela Les Paul Giannini no talo e de andar à noite, na areia da praia, com a namorada na garupa. Moto e guitarra foram ícones de liberdade da minha adolescência e insuflaram minha vontade de conhecer o mundo. Esse desejo, engatilhado na leitura daqueles livros, me levou ao jornalismo. Prazer, Airton.

Assim como eu, você deve ter suas pedras-tralhas fundamentais. Tudo bem, você pode ter amarrado seu destino não na carona de objetos, mas de um caminhão de idéias. Se você levou a faculdade a sério, é provável que esse seja o seu caso. Ou talvez você tenha seguido um rumo traçado pela família ou pelo acaso. Guiado pelo éter ou pela matéria, tanto faz, certamente você guarda até hoje, no coração ou no depósito do prédio, suas tralhas prediletas. O Atari. Uma prancha de surfe. As fitas VHS. Um discman. Objetos do desejo são parte das nossas vidas desde a pedra lascada. Com a globalização, os bens de consumo ficaram mais acessíveis, tiveram realçados valores antes sublimados (o design, por exemplo) e passaram a comunicar uma visão de mundo, não apenas suprir necessidades do consumidor ou mostrar seu status econômico. Em resumo, se tornaram definitivamente expressão do estilo de vida do proprietário. Blackberry. iPod. As panelas de ferro francesas... É essa customização, mais do que a indústria do luxo, que parece seduzir o coração e a mente da galera mais esperta.

SEU FUTURO? EI, ELE PODE ESTAR NUM EQUIPAMENTO ALI NA LOJA

Hoje você escolhe o computador que atende exatamente a suas necessidades. Você pede a cor predileta para o interior do seu carro. O rótulo da cerveja e do vinho vêm com seu nome impresso. Claro, custa uma bufunfa preta ter as coisas com a sua cara. Mas essa tendência já está no comércio regular. Experimente uma loja de eletrônicos: há trocentos tipos diferentes de câmeras, notebooks, smartphones, celulares, com as mais variadas configurações. Certamente tem um feito para você. Mas qual deles escolher? Neste Natal você deve se deparar com esse problema. Aliás, Natal e Ano-Novo são bons momentos para fazer um balanço e pensar no que você quer da vida. Mais liberdade? Mais conhecimento? Mais dinheiro? Mais diversão? Alguns desses objetos podem facilitar a conquista dessas metas – mesmo que não coloquem você cara a cara com seu futuro, como a moto e a guitarra fizeram comigo. Por que estamos falando disso? Para dizer que a gente vai facilitar sua tarefa: garimpamos 41 equipamentos que têm a sua cara (pág.115), para você ganhar tempo, ficar mais esperto e se divertir, e assim poder pensar mais e melhor. No mundo a seu redor e no que virá. Toque você guitarra ou um negócio muito mais rentável.

AS

5 SACADAS SOBRE PORRETES, CHAVES E OUTRAS COISAS ÚTEIS

Você não pode esperar por inspiração. Precisa ir atrás dela com um porrete. JACK LONDON

Devemos usar o tempo como ferramenta, não como muleta. JOHN F. KENNEDY

Se a única ferramenta que você tem é um martelo, tende a ver todos os problemas como pregos. ABRAHAM MASLOW

Uma chave importante para o sucesso é a autoconfiança. Uma chave importante para a autoconfiança é a preparação. ARTHUR ASHE

Um homem ocupado demais para cuidar de sua saúde é como um mecânico ocupado demais para cuidar de suas ferramentas. PROVÉRBIO ESPANHOL

Colaboradores

"ESCREVER PARA A *MEN'S* NÃO SÓ ME INSPIRA A CUIDAR DO CORPO E DA MENTE E A COMER MELHOR, MAS ME MOSTRA QUE FAZER TUDO ISSO É SIMPLES E ATÉ DIVERTIDO, O QUE TORNA A VIDA TODA MAIS LEVE"

Gustavo Simon, estagiário de texto da *Men's Health*

GUSTAVO SIMON

Um estagiário que virou peça fundamental de uma equipe de oito pessoas. Esse é o Gustavo, com a gente desde abril de 2007. Logo que chegou, ele mostrou que, apesar da pouca idade (21 agora), entende de escrever. Encarou entrevistas, destrinchou o jargão de médicos e encarou os fechamentos da revista sem arredar pé.

Na convivência com editores e designers, exibiu virtudes como disponibilidade, memória (tem na cabeça uma agenda telefônica completa) e paciência. Perdeu o humor? Nunca. Gustavo segurou e devolveu as gozações da galera (aqui se sacaneia todo mundo o tempo todo). Nesta edição, ele mergulhou no mundo tecnológico do nosso *Especial Equipamento* (pág. 115). Guarde o nome do Guga. Você vai ouvir falar muito dele.

SHEILA OLIVEIRA

Sheila sempre curtiu fotografia. Mas só "virou a mesa", nas palavras dela, depois de sete anos trabalhando com documentação (se formou em biblioteconomia). Quando enveredou pela verdadeira paixão, deslanchou. Fotografou moda, fez reportagens para jornais até focar em imagens gastronômicas. "Formas, aromas e cores da comida são apaixonantes", diz Sheila, que hoje toca um estúdio especializado e presta serviços para restaurantes e revistas como *Saúde!* e *Claudia Cozinha*, da Editora Abril. Aqui, é nossa parceira de longa data em matérias de gastronomia e nutrição. Nesta edição, suas fotos são um belo acompanhamento para a reportagem *Impressione em (até) 20 Minutos* (pág. 60), que mostra como um microondas ajuda você a ganhar uma garota.

MAURO SOUZA

O cara é das antigas aqui na *Men's Health*: desde o número 2 é Mauro o convocado para ilustrar as matérias sobre a vida corporativa, graças a seu traço inteligente, bem-humorado e rico em detalhes. Não deu outra: são dele as ilustras da reportagem *Sobreviva à Festa da Firma*, que ensina você a driblar micos, pepinos e roubadas que surgem nessa ocasião. O texto, aliás, está tão divertido quanto os desenhos. Quando não está encarando as missões da *Men's*, Mauro curte a família e trabalha – muito: colabora em praticamente todas as revistas da Abril e ainda faz ilustrações para empresas e estúdios de animação. Até para os filmes de Maurício de Sousa ele criou cenários. Trabalhando tanto, não é à toa que o cara entenda de ilustrar o mundo corporativo.

MARIANA AGUILAR

Quando o negócio é garimpar roupas e objetos para ambientar uma sessão de fotos, a paulistana Mariana é a pessoa certa no lugar certo. Formada em moda – passou pelo setor de criação

de algumas marcas –, ela trabalha com produção há oito anos e já revirou lojas para comerciais, catálogos e muitas revistas. Só aqui na Editora Abril já colaborou em *Playboy* e *VIP*, por exemplo. Neste mês, chega para reforçar nosso time na área que mais entende. Mariana foi atrás das roupas e dos objetos para as fotos de Fabiana Murer, uma das musas do atletismo brasileiro, que estampa a seção *Garota Men's Health*. Ficou curioso? Pule para a página 126.

FOTOS ARQUIVO PESSOAL

Online

Veja este mês em Men'sHealth.com.br

Muita coisa para você viver melhor

DIVERSÃO CABEÇA

Depois de ralar o ano inteiro, você merece relaxar a mente – mesmo que não tenha férias nem vá viajar. Nada melhor que aproveitar as horas de folga com uma boa leitura, ouvindo um som legal ou simplesmente curtindo um filminho, de preferência em boa companhia. Acesse o site da *Men's Health* e confira o *Especial Ócio*. Além de uma seleção dos bons lançamentos do ano, todo dia você vai encontrar uma nova sugestão de CD, DVD ou livro, que também pode ser idéia de presente para o Natal.

FALE CONOSCO

>> Estamos sempre avaliando sugestões para reportagens, capa ou mesmo novas seções, e, para isso, precisamos de opiniões. Se você quer ajudar a formatar a *Men's Health*, envie seu comentário para menshealth@abril.com.br. Muito obrigado!

>> Newsletter

Quer receber nossa carta online gratuita com o conteúdo da *Men's Health*? Cadastre-se em www.menshealth.com.br/newsletter e receba por e-mail as novidades da maior revista masculina do mundo.

>> Quer assinar a *Men's Health*?

Visite nosso site www.menshealth.com.br

Os convidados do mês

Luiz Octávio de Lima Camargo

Além de ser livre-docente da Universidade de São Paulo e doutor pela Universidade Sorbonne, na França, Camargo é "professor de descanso". Especialista em sociologia do lazer, ele escreveu, entre outros livros, *O que É Lazer* (Ed. Brasiliense, 101 págs.). Aqui, foi ouvido na matéria *O Seu Melhor Verão*. Quer curtir suas férias como nunca? Veja na página 76.

DICA DO ESPECIALISTA: "Assimile a idéia de que férias não são feitas só para viajar. Encarar filas em aeroportos e disputar espaço em praias lotadas pode estressar, não relaxar. O mais importante é saber o que realmente faz você descansar."

Carla Cecarello

Se você tem fantasias sexuais, saiba: sua garota também cultiva fetiches. Leia a matéria *Seja o Homem das Fantasias Dela* (pág. 64) para aprender a satisfazê-las e saber o que significam – para ela e para a relação. Profissionais como Carla dão a letra. Ela é psicóloga e coordena o Projeto Ambulatório de Sexualidade, da Associação Brasileira de Sexualidade, entidade que também preside.

Raul Dias dos Santos

Você sabe que, conforme a ciência avança, alguns paradigmas vão sendo quebrados. A última da nutrição: algumas gorduras estão liberadas. Desde que você faça as escolhas certas em termos de tipos e quantidades, claro. Veja quais são elas na página 106, segundo as dicas de profissionais como este cardiologista. Santos é diretor da Unidade Clínica de Lípides do Instituto do Coração do Hospital das Clínicas, em São Paulo, e autor de *Derrube o Colesterol!* (Ed. Abril, 187 págs.).

NOSSOS ESPECIALISTAS

CARDIOLOGIA
Mário Maranhão
Cardiologista, professor da UFPR, fundador do Instituto Qualivitae.

CIRURGIA PLÁSTICA
Alan Landecker
Cirurgião, membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica e da Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética.

DERMATOLOGIA
Luciano Scattone
Mestra pela Faculdade de Medicina da USP, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia, de Laser e da Academia Americana de Dermatologia.

Marcus Maia
Dermatologista e professor da Faculdade de Medicina da Santa Casa, em São Paulo.

ORTOPEDIA
Eduardo Borros Puertas
Professor-doutor, associado livre-docente e chefe do Grupo de Coluna do Departamento de Ortopedia e Traumatologia da Unifesp.

Rene Jorge Abdalla
Coordenador científico do Centro de Traumatologia do Esporte do Departamento de Ortopedia e Traumatologia da Unifesp e diretor do Centro de Ortopedia e Reabilitação do Esporte do HCor, em São Paulo.

SEXO E SAÚDE MENTAL
Carlos Eduardo Carrion V. de Oliveira
Psiquiatra, membro da Associação Brasileira de Estudos sobre a Impotência.

Carmita Abdo
Psiquiatra, livre-docente da Faculdade de Medicina da USP e coordenadora do Projeto Sexualidade do Hospital das Clínicas (SP).

Jussanie Oliveira
Psicóloga e terapeuta sexual, docente da Sociedade Brasileira de Sexualidade Humana e da Faculdade de Medicina do ABC (SP).

Maria Helena Vilela
Educadora sexual e diretora do Instituto Kaplan de Sexualidade, em São Paulo.

ENDOCRINOLOGIA
Márcio Mancini
Presidente da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica.

Tércio Rocha
Endocrinologista, membro da Sociedade Brasileira de Medicina Antienvelhecimento e consultor da Academia de Medicina Estética.

FISIOLOGIA DO ESPORTE
Carlos Eduardo Negrão
Professor titular da Escola de Educação Física e Esporte da USP e diretor da Unidade de Reabilitação Cardiovascular e Fisiologia do Exercício do InCor, em São Paulo.

UROLOGIA
Celso Gromatzky
Diretor da Sociedade Brasileira de Urologia, professor da Faculdade de Medicina do ABC e médico do Hospital Sírio-Libanês, em São Paulo.

Paulo Egydio
Urologista do Hospital das Clínicas e do Hospital Albert Einstein, em São Paulo.

OTORRINOLARINGOLOGIA
Paulo Emmanuel Riskalla
Professor do Departamento de Otorrinolaringologia e Cirurgia de Cabeça e Pescoço da Unifesp.

MEDICINA ESPORTIVA
Turíbio Leite de Barros
Doutor em fisiologia do exercício pela USP e responsável pelo Setor de Fisiologia do Exercício do Departamento de Futebol Profissional do São Paulo Futebol Clube.

Wagner Castropil
Membro titular da Sociedade Internacional de Medicina Esportiva. Responsável pelos departamentos de medicina esportiva do Esporte Clube Pinheiros e da Confederação Brasileira de Judô.

CLÍNICA-GERAL
José Carlos Campos Velho
Clínico e geriatra dos hospitais Beneficência Portuguesa e Santa Catarina, em São Paulo.

Silvio Donatangelo
Clínico-geral do Hospital Sírio-Libanês.

GASTROENTEROLOGIA
Eduardo André
Doutor em gastroenterologia pela FMUSP e membro internacional da Associação Americana de Gastroenterologia.

NUTRIÇÃO
Heloísa Guarita
Nutricionista consultora da equipe de remo do Esporte Clube Pinheiros, do Clube Esperia e diretora da RG Nutri, em São Paulo.

Tânia Rodrigues
Nutricionista e diretora da RG Nutri e professora convidada dos cursos de pós-graduação da USP e da Unifesp.

HOMEOPATIA E MEDICINA ALTERNATIVA
Flávio Dantas
Professor titular da Universidade Federal de Uberlândia (MG) e vice-presidente da Associação Médica Brasileira de Acupuntura.

ESTÉTICA
Valcinir Bedin
Dermatologista, presidente da Sociedade Brasileira de Medicina Estética e da Sociedade Brasileira para Estudos do Cabelo.

Caiu na rede é... sereia!

Sexo aquático: taí um serviço de utilidade pública. Tenho uma piscina em casa, porém confesso que não a aproveitava. Depois da reportagem *Vai Fundo*, da edição de novembro, eu e minha esposa nos tornamos especialistas em "mergulho".

SILVIO MELO, RIO DE JANEIRO – RJ

Um brinde à breja

Sensacional a matéria *Saúde que Desce Gelada*, da edição de novembro. Por mais que queiramos cuidar do corpo, não somos xiitas, portanto também gostamos de relaxar com uma cervejinha. Vocês mostraram que temos ótimas razões para beber de vez em quando.

GILBERTO PISA, SALVADOR – BA

Retaguarda bloqueada

Minha esposa é maravilhosa, porém ela não quer saber de fazer sexo anal. Publiquem algo que nos ajude a furar esse bloqueio.

MATEUS MAGALHÃES, VITÓRIA – ES

***Tá na mão, Mateus. Vá até a página 28 e leia a seção* Mixer Sexo – Invista no Lado B.**

Capa da edição de novembro

A duras penas

Sou leitor assíduo da *Men's Health* desde o ano passado. Gosto muito da revista. Mas sugiro que vocês não coloquem na capa frases como "Perca peso sem esforço" ou "Plano moleza". Isso banaliza a força de vontade e a dedicação que precisamos para conseguir bons resultados.

HALLEY ARRAIS, SANTO ANDRÉ – SP

Secagem rápida

Aproveito, e muito, todas as dicas e treinos da *Men's*. Mas o ponto alto foi a reportagem *O Suplemento que Seu Corpo Precisa*, de julho, fundamental para que eu conseguisse meus objetivos: criar massa magra e perder cinco quilos em quatro meses.

ANDRÉ TEIXEIRA, POR E-MAIL

Empurrãozinho

Tenho 19 anos e considero a *Men's Health* a melhor revista que existe. A edição passada trouxe o ânimo que eu precisava. Fiz a matrícula na academia assim que terminei a leitura. Valeu!

ALAN PEREIRA, POR E-MAIL

Estilo pra mais de metro

O *Guia de Estilo* publicado na *Men's* de novembro surpreendeu: encontrei ótimas opções para renovar meu guarda-roupa.

PEDRO NUNES BRANCO, PORTO ALEGRE – RS

Nada de sunga!

Adorei o *Guia de Estilo* de novembro. Só discordo da regra número 5 da reportagem *Bom de Praia*: não acho que a sunga seja obrigatória na praia. Algumas cuecas são muito mais estilosas.

ÁLVARO ROMANO, POR E-MAIL

Desplugar é preciso

Estamos no verão e estou prestes a sair de férias. Seria ótimo ler alguma reportagem que ensinasse a aproveitar o período ao máximo, deixando todas as preocupações de lado, sem neura.

JOÃO PEDRO GARCIA, BELÉM – PA

Pedido atendido, João. Confira a reportagem* O Seu Melhor Verão *na página 76 desta edição.

FOI MAL!

Erramos, mas a correção está aqui. Na foto da seção *Vamos Nesso*, edição de novembro, pág. 53, os nomes da dupla Pedro e Harley estão invertidos. Na seção *Na Ponta do Lápis* da mesma edição dissemos que a banda Raimundos acabou, mas parece que está viva.

BEM NA PRAIA, BEM NA MODA

O paulistano Joy Rodrigues, 26 anos, começou a ouvir falar da *Men's Health* na academia. Papo vai, papo vem, até que o administrador de empresas passou em frente a uma banca de jornal e foi fisgado pela chamada de capa da nossa edição de outubro: *Sarado para o Verão!*" Incorporei os exercícios da reportagem na minha rotina de treinamento e já estou notando os resultados", conta o leitor. Ligado em sua carreira – faz pós-graduação em Excelência Gerencial –, ele também gosta muito das dicas de estilo da revista. "Cuidar da minha aparência é estar de bem comigo mesmo, por isso a *Men's* se tornou um trunfo."

De olho no Orkut

Comunidades virtuais de leitores da revista dizem o que pensam da *Men's Health*

Para perder peso

A edição de novembro estava perfeita para melhorar o corpo. Vocês fizeram uma bela combinação de dicas de musculação, corrida e bicicleta. Ótimas informações!

HUMBERTO

Estou em forma!

Estou cansado de ver chamadas de emagrecimento na capa da *MH*. Eu sei que grande parte da população está acima do peso recomendado, mas cansa ler o mesmo tema em várias edições.

BERNAR

Edição matadora

Curti muito a *MH* de novembro, principalmente o texto *O Guia da Rapidinha*. Nunca na minha vida eu gastei 10 reais tão bem. Mais uma vez vocês surpreenderam os leitores.

ANDRÉ

Só importa o corpo

Eu gosto da revista, porém somente das páginas que abordam exercícios físicos. Aquelas seções que falam sobre comportamento são cheias de clichês e estereótipos.

JEREMY

Gil, o garçom

Tire suas dúvidas sobre mulheres, emprego e outras coisas que dão trabalho

GIL, MEU MARX, quanto de gorjeta devo dar ao cara que lava meu carro depois que abasteço?

AUGUSTO CEZAR PAULA MELO, BOTUCATU - SP

Quanto você ganha? A questão é simples: dê aquilo que não vá fazer falta a você e que demonstre agradecimento, incentivo, reconhecimento. Se você der muita grana, pode passar a idéia de querer comprar o sujeito, suborná-lo. Aqui no bar, por exemplo, quando recebo gorjetas altíssimas, recuso. Esse cara certamente iria querer que numa próxima vez eu o servisse antes dos que estariam na sua frente. Isso é suborno, não gorjeta.

GIL, MEU AMIGO, minha mãe não entende que cresci e me trata como criança. Como dar uns toques sem magoar?

MARCUS VINÍCIUS CALDEIRA, SÃO SIMÃO - GO

Com humor. Quando ela vier com aquelas dicas sobre as drogas, o sexo inseguro, a selvageria do mundo, as más companhias, sobre dirigir bêbado ou aquela vaca que vai roubar você dela (ela não diz assim, mas é isso que pensa da sua namorada), você pode devolver parafraseando Tim Maia: "Eu com bebida? Jamais, mãe. Não fumo, não bebo, não corro... meu único problema é que minto um pouquinho".

BROTHER GIL, minha namorada, de 28 anos, não gosta da minha filha, de 10 anos. Como lidar com isso?

MARIO BEZERRA DA LUZ, LONDRINA - PR

Caro, pense comigo: filha é pra sempre, namorada você troca. Ou seja, se o negócio chegar no limite, fique com sua filhota, que invariavelmente é a coisa mais preciosa de um pai. Peraí, aí pode estar a chave do problema! Sua namorada sabe disso e tem ciúme da garota! Você precisa explicar que seu coração é grande, onde cabem duas mulheres (mas não três – a mãe da garota fica fora). E na seqüência frisar: "Querida, o que importa mesmo é a libido e ela não é tão generosa quanto meu coração". Só não esqueça de esconder suas *Playboys* antes dessa declaração de amor...

GIL, MEU GURU, fui entrevistado por uma garota linda para ingressar em um cursinho, mas não tive coragem de pegar o telefone dela. Pegaria mal eu ligar e pedir o celular dela na secretaria?

BRUNO MATHEUS, POR E-MAIL

De jeito nenhum, e não precisa alegar nada. Diga que recebeu uma proposta para freqüentar as aulas do cursinho e que, pensando melhor, pode ser legal. Mas que você quer falar com quem fez a oferta. Com o celular dela na mão, não enrole. Diga que mais do que a comissão que ela vai ganhar conquistando um novo aluno (você!), ela pode ganhar muita diversão, prazer e talvez alguns quilos a menos. Se ela disser que não entendeu bem esse último benefício (certamente o destaque da abordagem), se vire.

GILZINHO, homem gosta de ganhar flores?

REBECA SILVA, SÃO PAULO - SP

Não. Por uma simples razão: a gente não sabe se põe as flores num vaso ou se finca na terra; não fazemos a menor noção se elas soltam pólen ou só fedor, e se ao amarelarem devemos colocá-las no lixo ou apenas juntar as pétalas que caem dentro do copo de cerveja. Bem, alguns de nós até podem saber que, ok, flores sempre pedem um vaso d'água. Mas jamais espere que troquemos o líquido. Aliás, perdi uma namorada uma vez por causa do fedor que vinha daquela planta murcha. Só soube que o problema era aquela aguinha turva do vaso quando ela jogou o dito no meu colo. Na verdade, só aprendi sobre flores porque, naquele momento, ao recapitular, lembrei que a última feijoada que havia comido era mais antiga que as flores.

Faça contato

Men'sHealth

Para enviar comentários, sugestões, críticas e informações sobre as reportagens e o site da *Men's Health*

Caixa Postal 11079
CEP 05425-902
São Paulo – SP
Fax: (11) 3037-6954
E-mail:
menshealth@abril.com.br

Toda correspondência que chegar à redação poderá ser publicada de forma resumida. Deve conter o nome do autor, a cidade e o estado. O endereço eletrônico só não será divulgado a pedido.

Para assinar
www.assineabril.com
Tel.: (11) 3347-2121
(Grande São Paulo)
Tel.: 0800-7752828
(outras cidades)

Para renovar a assinatura, comunicar mudança de endereço ou tirar dúvidas sobre pagamento e entrega da revista
www.abrilsac.com
Tel.: (11) 5087-2112
(Grande São Paulo)
Tel.: 0800-7752112
(outras cidades)
Fax: (11) 5087-2100
(de 2ª a 6ª, das 8h às 22h)

Como anunciar *Men's Health*
www.publiabril.com.br
SP (11) 3037-4361
RJ (21) 2546-8100
Outras praças (11) 3037-5759
(de 2ª a 6ª, das 9h às 18h)

Edições anteriores
Venda exclusiva em bancas, pelo preço da última edição em banca mais despesa de remessa. Solicite a seu jornaleiro.

Trabalhe conosco
www.abril.com.br/trabalheconosco

Posso levar meu cachorro quando pratico corrida?

LEANDRO GOMES, FLORIANÓPOLIS – SC

Se você treina sério – mesmo sem ser profissional –, deixe seu melhor amigo em casa. O animal pode latir e se descontrolar ao encontrar outro cão no caminho, fazendo você se distrair e até se machucar. "Além do risco de tropeçar, o corredor fica sujeito a pisar errado e sobrecarregar as articulações e os joelhos", avisa o fisiologista do exercício Carlos Polazzo, professor da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). Se for apenas um trote leve para manter a forma, até leve seu pet. Mas olhe onde anda, ou melhor, corre.

Como se formam os rodamoinhos na cabeça?

CESAR RAMOS, VARGINHA – MG

Vamos voltar ao comecinho da sua vida. Nas primeiras semanas do feto, um conjunto de células embrionárias se movimenta para formar a pele da cabeça e, gradualmente, desenvolve o couro cabeludo, onde estão os folículos, orifícios por onde o pêlo nasce. Segundo o dermatologista Ademir Júnior, autor de *É Outono para os Meus Cabelos* (MG Editores, 126 págs.), as células nem sempre caminham na mesma direção – umas vão para a frente, outras para os lados –, formando os rodamoinhos. "Essa formação dos folículos não segue nenhuma lógica", frisa. Se você tem rodamoinho não precisa se descabelar: géis, sprays fixadores ou cortes que se adaptem ao sentido de crescimento dos fios são alternativas para neutralizar a rebeldia capilar.

Qual o melhor jeito de secar a roupa para que fique fácil de passar?

BRUNO ZACHARIAS, CAMPO MOURÃO – PR

Depois que a roupa foi centrifugada na máquina, dê uma sacudida, coloque num cabide e pendure no varal. "O cabide ajuda a peça a readquirir o caimento natural e evita vincos que se formam quando a colocamos diretamente no varal", explica Rejane Nascimento, consultora da rede de lavanderias 5àSec. O ideal é que a secagem seja feita ao ar livre, porém à sombra, já que o sol resseca e enrijece as fibras do tecido, deixando a roupa dura. Você tem secadora? Saiba que, além de gastar muita energia, ela pode encolher lã e seda. Para não estragar suas roupas, o melhor é sempre ler as orientações de lavagem nas etiquetas das peças antes de colocar na máquina de lavar ou na secadora.

MITO DO MÊS

Beber durante as refeições engorda

FALSO

Não, mas pode atrapalhar a digestão. "O processo fica mais lento", avisa Luciana Almeida, nutricionista do Hospital Samaritano, no Rio de Janeiro. Motivo? O sistema digestivo processa primeiro o que se bebe, depois o que se come. Mas não é isso que vai fazer você ganhar peso.

Minha garota está com candidíase. Em quanto tempo podemos voltar a transar?

CÁSSIO MEDEIROS, RIO DE JANEIRO – RJ

A candidíase, infecção causada pelo fungo *Candida albicans*, naturalmente presente na flora vaginal, aparece quando a mulher fica com a imunidade baixa. Gripe ou estresse podem fazer o fungo desequilibrar o pH vaginal, causando coceira e corrimento. O problema não evolui para nada mais grave e ela estará liberada para o sexo de quatro a sete dias. Mas você pode contrair a chatice: o sintoma no homem (quando aparece) é uma imperceptível vermelhidão na glande. Portanto, os dois têm que tomar remédio. "O tratamento é feito com cinco dias de antifúngico oral para o casal, enquanto a mulher aplica creme na vagina por uma semana", explica Helena Junqueira, ginecologista do Hospital Edmundo Vasconcelos (SP).

Qual o tipo ideal de escova de dente: dura, média ou macia?

ERNESTO GODÓI, UBATUBA – SP

Opte pelas macias, que limpam os sulcos, espaços entre os dentes, sem machucar a gengiva. É nesses espaços que os germes se instalam e formam a placa bacteriana, ponto de partida para o surgimento das cáries ou até mesmo de uma doença periodontal – corrosão da estrutura que conecta o dente à gengiva. "Cerdas duras não são recomendadas porque causam retração gengival: elas empurram a gengiva, expondo a dentina, parte sensível do dente, podendo causar sensibilidade e dor", diz Enilson Antônio Sallum, professor de odontologia da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp).

Trabalho, estudo, malho e durmo somente cinco horas por noite. Posso tomar alguma coisa para agüentar esse ritmo?

FELIPE RODRIGUES, SÃO BERNARDO – SP

Perigo. Quem não dorme pelo menos sete horas por dia arruína seu rendimento diário: fica sujeito a falhas de memória, mau humor e reflexos menos apurados, multiplica o risco de desenvolver diabetes, hipertensão e dor de cabeça. Pior, diminui suas taxas de testosterona e seu apetite sexual. Quanto à malhação, lembre-se de que corpo cansado é sinônimo de baixa no sistema imunológico. Nesse caso, você fica vulnerável a lesões. "É raro haver pessoas que consigam viver bem dormindo pouco", afirma o clínico-geral Silvio Donatangelo, consultor da *MH*. Quer saber se você é uma das exceções? Consulte um clínico-geral. >>

TEM UMA PERGUNTA?

Mande para nós sua dúvida sobre saúde, fitness, nutrição, esporte, cuidados pessoais, sexo, trabalho ou qualquer tema abordado na *Men's Health*. Se sua pergunta for selecionada, ela será respondida por um especialista da área e publicada nesta seção da revista.

Envie seu e-mail – com nome completo, cidade e estado – para *menshealth@abril.com.br* ou escreva para *Men's Health* – Av. das Nações Unidas, 7221, 12º andar, São Paulo – SP, CEP 05425-902. Se preferir, mande um fax para (11) 3037-6954.

Nossas respostas não devem ser consideradas informações que substituam o aconselhamento médico. Toda correspondência recebida é propriedade da *Men's Health*.

Detesto beber leite puro. Consigo os mesmos benefícios consumindo derivados?

PEDRO CARLOS PERINI, POR E-MAIL

O leite é considerado um dos alimentos mais completos em termos nutricionais: além de ser rico em cálcio, mineral que ajuda a manter saudáveis dentes e ossos (previne a osteoporose), é fonte de fósforo, magnésio e vitaminas A, B12 e D. A boa notícia para você é que o cálcio é encontrado em todos os derivados do leite, como queijo, iogurte e coalhada. "Como a ingestão mínima recomendada de produtos lácteos deve ser de 3 porções diárias, consuma, por exemplo, 1 iogurte, 1 fatia média de queijo e 1 copo de leite", sugere Cibele Crispim, nutricionista da RG Nutri, em São Paulo. Brócolis e couve contêm boas quantidades de cálcio, mas seu consumo não exclui a necessidade de incluir derivados do leite na dieta.

Sabonetes com ação bactericida realmente funcionam?

GIL PAPELIN, CURITIBA – PR

Sim, mas, para que não se torne inimigo de sua pele, esse tipo de sabonete não pode ser usado indeterminadamente – apenas por período limitado e, de preferência, receitado pelo dermatologista, para tratar problemas como mau cheiro nos pés e nas axilas. De acordo com o dermatologista Marcus Maia, consultor da *MH*, a diferença para os sabonetes comuns é que, além de remover a sujeira, os antibacterianos têm em sua fórmula triclosan, substância anti-séptica que, quando aplicada em excesso, pode desequilibrar a flora bacteriana da pele, criando terreno para a proliferação de germes resistentes. "Eles costumam causar inflamação no folículo", afirma Marcus, "mas podem dar origem a outras infecções cutâneas".

Pergunte à vizinha

A verdade nua e crua sobre as mulheres, por nossa adorável colega

Por **Carol Toledo**

QUERIDA CAROLZINHA, estamos trocando de carro e concordamos em não gastar no Natal. Será que ela espera uma lembrancinha?

GUILHERME GOMES, CAMPINAS – SP

Claro, Gui! Pensou que estivesse livre do shopping? Hello! Isso nunca acontece com mulheres em datas comemorativas. Por mais que vocês tenham feito um combinado, ela não está levando ao pé da letra. A boa notícia é que certamente ela também não espera um presentão caro e poderoso. Mas um mimo é básico. Pegue pelo emocional. Monte um álbum com fotos de vocês ou faça uma playlist para tocar no carro novo e inclua um cartão bacana.

BONECA, minha mulher quer malhar comigo. Como explico que ali é meu espaço?

JORGE LEÃO, RIO DE JANEIRO – RJ

Jorginho, você pode dizer que quando está na academia não conversa, não brinca, não respira. Talvez ela entenda e procure uma academia em que possa tricotar com amigas. O que você precisa pescar é a motivação dela: talvez ela queira saber se você anda olhando muito para outros glúteos. Qualquer que seja o motivo, faça de sua malhação uma coisa agradável. Com ou sem parceira do lado...

QUERIDA VI, respeito a filha da mulher do meu pai. Mas sinto algo mais forte. Me declaro?

THIAGO MASCARENHAS, CURITIBA – PR

Irmãozinho, vá em frente. Sou da seguinte teoria: você só tem a ganhar abrindo o jogo, afinal, se ficar calado você já está com o "não" como resposta. A questão é encontrar o tom. Chegar chegando pode ser indelicado. Então, aproxime-se de mansinho, abra o coração... e esteja preparado para levar um fora e ainda assim comer o peru de Natal ao lado dela.

CAROL, minha namorada é ciumenta ao extremo. Mesmo quando estou em casa, com amigos, ela briga. Como lidar com isso?

LUIS SERGIO, FORTALEZA – CE

Tai um dos defeitos mais insuportáveis numa pessoa: o ciúme. Ele gera discussões sem fim, sem sentido e sem necessidade. Para piorar, o resultado é sempre desastroso. Se ao menos levasse a um bom sexo de conciliação... Portanto, Luis, pegue pesado com a fofa. Não aceite as crises e corte o mal pela raiz. Quando ela entender que você não tolera a histeria feminina, ela vai se tocar. Caso contrário, adeus!

AMADA, por que elas adoram paquerar homens comprometidos?

JÚLIO MARTINS, SÃO PAULO – SP

Além de ser uma delícia assistir ao constrangimento do sujeito quando ele está acompanhado, há ainda duas boas razões. A primeira: alguma qualidade o moço tem, já que arrumou um par. Nosso interesse, portanto, é totalmente fruto da curiosidade. Mas tem também o barato da diversão sem grandes riscos, afinal ele está comprometido. Assim, podemos jogar os cabelos, estalar os lábios, cruzar as pernas e contar com a fidelidade dele para ficar na brincadeira. Simples, não?

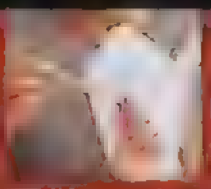
WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

Se ela disser
"Sim" cuidado
com o coração...

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM
EDITADO POR RACHEL CAMPELLO rachel.campello@abril.com.br

MIXER

SAÚDE
Fuja dos machucados na hora do esporte.
PAG 32



NUTRIÇÃO
Peça pizza e comida chinesa. Elas são do bem.
PAG. 34

VOLANTE
Deixe o carro em ordem para as férias.
PÁG. 42

SEXO

Invista no lado B

Você quer sexo anal, mas não sabe como pedir. Ela também quer, mas tem medo. Encare o assunto a dois e dobre seu prazer

Por Sofia Solves

Por mais que você esteja a fim, o veredicto é sempre da mulher. Não desanime. É provável que ela também queira, mas tenha encanações. Se for com muita sede ao pote, você fica na mão. Mas, se chegar com jeitinho, o desfecho pode ser outro. "Essa relação pode ser prazerosa para ela, pois a região anal tem muita sensibilidade", afirma o urologista e sexólogo Celso Marzano, de São Paulo. Siga nossas dicas e se dê bem.

>> Cumplicidade Esse é um passo marcante na vida sexual da mulher. Além de ter ouvido muita coisa preconceituosa por aí, ela tem medo de sentir dor. Se você quer mesmo, vá com calma.

>> A hora certa Não se sinta injustiçado e blablablá se a garota não topar de cara. Faça o contrário: mostre interesse pelas razões dela. Ouça com atenção e carinho, não tentando convencê-la a qualquer custo", sugere.

>> O lugar certo Essa transa não será uma rapidinha no carro. Ela exige mais dedicação de sua parte. Escolha um lugar bacana, por mais clichê que possa parecer.

>> Fantasia "O desejo é o ingrediente-chave para o sucesso do sexo anal", garante o especialista. Atice o dela com carícias nas orelhas, nuca, mamilos e coxas. Faça sexo oral. Abrace e beije. Atenção às nádegas - o toque é excitante para você e relaxante para ela.

>> Domine a técnica Massageie a região anal para dilatar e relaxar o esfíncter externo, músculo que abre e fecha. "Coloque um lubrificante no dedo e introduza-o no ânus", ensina Marzano. Faça isso várias vezes, com movimentos lentos e circulares. Sentiu espasmos e contrações? Você está no caminho certo. Agora penetre-a com o pênis. Para deixá-la ainda mais em ponto de bala, fale do prazer que está sentindo nessa reta final.

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

Supercérebro, ativar!

Aprenda [illegible] fôlego [illegible]

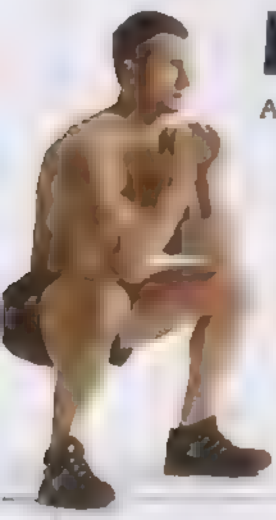
Dezembro é sempre assim: corpo cansado, cérebro esgotado e muita vontade de parar. Mas não desista. Invista no cárdio ao sair da cama. Estes exercícios melhoram a função do coração e a captação de oxigênio pelos músculos, o que dá mais disposição. "Eles também propiciam aumento das endorfinas, substâncias que causam a sensação de prazer", explica Vladimir Modolo, pesquisador do Centro de Estudos em Psicobiologia e Exercício da Unifesp. "Estudos mostram ainda que são eficazes para memória e raciocínio." Experimente um destes quatro.

Pule na água Faça de cinco a dez chegadas de cada estilo – crawl, costas e peito (só faça borboleta se já estiver treinado). Certifique-se de que a água não está gelada. Estudo da Universidade da Flórida (EUA) indicou que nadar em água fria pode aumentar o apetite.

Vá de bike Troque o carro pela bicicleta para ir ao trabalho. Além de acelerar o coração, você não polui o ar. Antes de sair, tome uma xícara de café. Um estudo da Unicamp mostrou que a cafeína faz com que você demore mais para chegar à exaustão, além de diminuir a fadiga muscular em exercícios curtos.

Corra, corra Se você mora perto de um parque, faça uma caminhada de dez minutos, corra por outros dez e depois ande por mais dez. O coração vai mandar mais oxigênio para todo o organismo. Se faltar pique, procure um grupo de corrida. O estímulo é sempre maior.

Ande Faça uma caminhada pelo bairro. Para obter benefícios – para corpo e mente –, você não precisa acelerar o passo. "Procure caminhos diferenciados, com ladeiras", sugere Vladimir.



Músculos quentes

Aqueça o corpo sem correr, pedalar ou caminhar

Você não precisa suar na esteira para encarar os pesos. Segundo Alessandro Melo, da academia Reebok Sports Club, em São Paulo, é possível evitar lesões aquecendo apenas os músculos que serão trabalhados. Aposte suas fichas nos dois programas abaixo.

>> Passo 1
Complete um circuito de cinco exercícios que mexem o corpo todo. Faça 15 repetições de cada um. Você aumenta o fluxo sanguíneo, melhora o alcance dos movimentos e ativa as fibras musculares.

>> Passo 2
Parta para o primeiro exercício da sua série. Faça de seis a oito repetições com 50% da carga máxima que você suporta para uma única execução. Em seguida, faça três ou quatro repetições com 65 a 70% dessa carga. Seus músculos saberão o que vem pela frente.

Há um ano não treino. Antes corria e jogava bola. Posso treinar como antes ou começo do zero?
ALEXANDRE MARCONDES, SÃO PAULO, SP

Após um ano parado, você realmente precisa voltar com calma. Sugiro que você realize um trabalho de fortalecimento muscular e flexibilidade para minimizar o risco de eventuais lesões causadas por atividades de impacto. Assim que a musculatura fortalecer, complemente o treino com uma atividade aeróbica.

Estou começando um treino de corrida. Devo continuar com a musculação? Um amigo disse que vou ficar pesado demais.
MAURICIO MACHADO, RIO DE JANEIRO, RJ

Não, não é verdade. Já se sabe que a musculação e a corrida devem caminhar lado a lado. Uma musculatura mais forte protege as articulações do impacto da corrida. Para não ganhar massa em excesso, não exagere nas cargas nem no número de sessões por semana.

Quando malho, meu batimento cardíaco eleva e entro na zona de treinamento. Isso significa que meu treino vale como aeróbico?
RUBENS ARAUJO, CAMPINAS, SP

Se você conseguir manter sua frequência cardíaca em uma zona de treinamento predeterminada, a musculação pode, sim, ter característica de atividade aeróbica. O trabalho de musculação em circuito, alternando equipamentos sem intervalo, é a melhor forma de atingir esse objetivo sem fazer exercícios de cárdio.

Pratico vôlei. Quais exercícios podem ajudar a impulsão e a flexibilidade nas pernas para eu melhorar o desempenho?
RENATO BARRETO, DUQUE DE CAXIAS, RJ

Realize agachamentos e saltos durante seu treino de musculação para trabalhar a impulsão e, se possível, siga um programa à base de exercícios de alongamento para melhorar e aumentar sua flexibilidade.

Mande sua dúvida para nosso personal trainer. Escreva para menshealth@abril.com.br

Pronto para o choque

Evite seis acidentes e desconfortos esportivos com ajustes simples

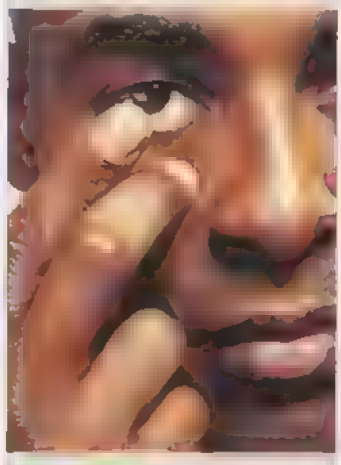
Esporte tem que melhorar seu corpo, não destruí-lo. "A maior parte dos incômodos pós atividade física é causada por excesso de esforço e falta de conhecimento do esporte e do equipamento", diz Ivan Ferraretto, ortopedista e traumatologista do Hospital Samaritano, em São Paulo. Ajuste suas técnicas com toques de mestre.

GARANTA VISTA PARA O MAR

CUIDE DAS LENTES DE CONTATO E APROVEITE O VERÃO SEM IRRITAÇÕES

SITUAÇÃO: você precisa usar óculos escuros e lentes.
A SOLUÇÃO: compre um modelo com pelo menos 99% de proteção UV para bloquear os raios de sol.

SITUAÇÃO: você quer entrar na água (e enxergar!).
A SOLUÇÃO: não mergulhe se as lentes forem rígidas. "Elas vão sair nadando", avisa Tania Schaefer, presidente da Sociedade Brasileira de Lentes de Contato, Córnea e Refratometria. "Já as gelatinosas absorvem as impurezas da água, então não abra os olhos no fundo."



SITUAÇÃO: entrou areia ou protetor solar nos olhos.
A SOLUÇÃO: lave as mãos, tire as lentes e coloque-as no estojo com solução de limpeza.

SITUAÇÃO: você sua demais quando pratica esportes.
A SOLUÇÃO: o suor não causa problemas. O protetor solar, sim. No calor, não passe o produto perto das pálpebras.

SITUAÇÃO: ar-condicionado deixa os olhos ressecados.
A SOLUÇÃO: colírio. Sem ele, feche os olhos por três minutos para uma reidratação natural.

Ligue já!

Comida delivery não é sinônimo de junk food. Yes!

"É possível montar uma refeição legal em qualquer lugar, desde que ela tenha a proporção correta de nutrientes e um tamanho adequado", afirma a nutricionista Bianca Chimenti, de São Paulo. Aqui vão idéias para cada opção de delivery

As calorias do vinho não estão

PIZZARIA

>> **Peça:** massa fina e sabores magros, como peito de peru, atum e aliche (que são conservados em azeite, ou seja, gordura do bem) e verduras, como rúcula e escarola.
>> **Liberado:** até quatro pedaços dos sabores acima. Com queijo amarelo, reduza para duas.
>> **Evite:** calabresa, quatro queijos e bordas recheadas.
>> **Inimigo oculto:** azeite. A gordura saturada é boa, mas calórica. Uma única colher (sopa) tem cerca de 100 calorias.

COMIDA CHINESA

>> **Peça:** yakissoba. "É uma refeição completa, com carboidrato, proteína e vegetais", afirma Bianca Masuchelli.
>> **Liberado:** 1 porção individual (caixa pequena).
>> **Evite:** rolinho primavera pois sua gordura sobrecarrega a digestão, e frutas carameladas.
>> **Inimigo oculto:** shoyu, que transborda sódio. Opte por shoyu light, com menos do mineral.

LANCHONETE

>> **Peça:** hamburguer de frango, peru ou carne bovina magra (filé mignon). Se possível, no prato ou no pão integral.
>> **Liberado:** 1 sanduíche e 1 porção de salada.
>> **Evite:** batata frita, claro.
>> **Inimigo oculto:** maionese rica em colesterol e perigosa dependendo da procedência. Ketchup e mostarda são digamos, menos piores.

ÁRABE

>> **Peça:** tabule (rico em fibras e bom para o controle do colesterol), quibe assado e esfihas de carne ou verdura.
>> **Liberado:** 1 porção pequena de tabule, 1 fatia de quibe assado e 2 esfihas.
>> **Evite:** homus e coalhada, cheios de gordura.
>> **Inimigo oculto:** quibe frito.

JAPONÊS

>> **Peça:** mais sashimis que sushis. Assim, você reduz o consumo de carboidratos.
>> **Liberado:** 1 temaki, 6 sashimis e 3 sushis.
>> **Evite:** tempurá (frituras) e temakis com maionese.
>> **Inimigo oculto:** shoyu. Use o light, dilua 1 colher de sopa em 1 de água.

EM VEZ DISTO...	...COMA ISTO
1 FATIA DE PANETONE	1 FATIA DE RABANADA*
389 cal (porção de 100 g)	279 cal (porção de 100 g)
4 g de gordura trans	0 g de gordura trans
59 g de carboidratos	18 g de carboidratos

PDA LUCILIA DINIZ

Prazer bem temperado

SEU PRATO MAIS SAUDÁVEL

Tenho happy hour quase todos os dias de dezembro. Não quero ser anti-social e não beber nada. Como mantenho a forma?

CÉSAR LUIZ, SALVADOR - BA

Você não precisa ser anti-social! Você pode manter a forma e ainda assim frequentar happy hour e comemorações. O importante é mudar o foco: vá pelas pessoas, e não pelos comes e bebes. Vá para brincar, se divertir e até para tomar um drinque. Evite bebidas fermentadas (vinho e cerveja) que abrem o apetite. O saquê, embora fermentado, é uma opção leve (41 calorias por dose, bem menos que a vodca). Peça também água com gás e intercale os goles.

Espero o fim de ano para comer panetone. Sei que é uma bomba calórica. Existe alguma alternativa?

PEDRO GOMES, CURITIBA - PR

O panetone não é tão maléfico assim. Ainda mais se você escolher a versão light. Uma generosa fatia de panetone light (com 80 gramas) tem algo em torno de 220 calorias. Mas lembre-se de que comer bem e administrar seus desejos fazendo boas escolhas. Portanto, coma o panetone light de manhã ou à tarde e, na refeição seguinte, evite carboidrato (principalmente arroz, macarrão e pão branco). Nessa época, para compensar, vale a pena passar mais tempo na academia.

Ouvi dizer que o peru é tão gorduroso quanto a carne vermelha. Devo evitá-lo?

PAULO SOUZA, SÃO PAULO - SP

Quem disse que você deve evitar carne vermelha? Esqueça esse conceito. O importante é saber escolher cortes magros e gostosos (que têm baixo teor de gordura e sabor fantástico). Quanto ao peru, tudo também depende do corte. Prefira a carne do peito (sem pele), que tem metade das calorias da coxa e da sobrecoxa, e muito menos gordura.

Mande sua dúvida para nossa consultora. Escreva para mensbr.altb.abril.com.br

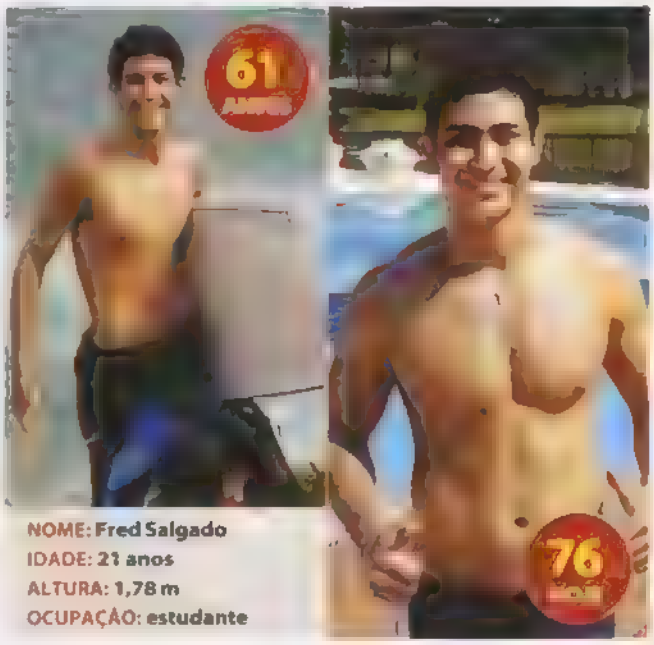
[illegible] E AÇÚCAR, FRITO NO ÓLEO E SALPICADO DE CANELA E MAIS AÇÚCAR

A hora da virada

Após um fora, ele foi cuidar do corpo e ganhou 15 quilos de massa

Por **Gustavo Simon**

Sabe a história de que uma separação pode disparar uma série de mudanças na sua vida? Foi mais ou menos isso que aconteceu com o carioca Fred Salgado. O cara sempre foi ativo, mas comia de forma totalmente desregrada. Com o metabolismo acelerado (comum às crianças), acabou se tornando um adolescente bem magro. Mais ainda depois do chamado estirão do crescimento: chegou a 1,78 metro e não ultrapassou 61 quilos. E nunca se sentiu incomodado. Mas, depois de levar um fora de uma garota, que disse com todas as letras que ele era magro demais, Fred resolveu mudar. "Foi o estímulo que eu precisava", diz.



NOME: Fred Salgado
IDADE: 21 anos
ALTURA: 1,78 m
OCUPAÇÃO: estudante

Primeiro passo

Matriculado numa academia, ele aproveitou que um amigo estava pegando o diploma na faculdade de educação física e se ofereceu como cobaia para que o recém-formado colocasse em prática o que havia aprendido. A primeira orientação, além da disciplina para encarar os treinos diários, foi adequar a alimentação. "Eu tomava um café da manhã reforçado, com achocolatado e pães, um lanche leve, como uma fruta, pela manhã, e almoçava. À tarde, antes de treinar, fazia outro lanche, rico em carboidratos, e já jantava depois da academia, com alguma fonte de proteína. Antes de dormir, ainda fazia uma refeição leve, como o lanche da manhã", descreve.

Novos tempos

A dedicação, possível também graças ao tempo livre de estudante, deu resultados. Em três meses Fred já apresentava avanços significativos, outro estímulo importante. "Estabeleci a meta de chegar a 75 quilos", conta. Em pouco mais de três anos, atingiu o objetivo, e no meio do processo incluiu também aeróbicos para aumentar a definição muscular. "Como eu achava chato correr na esteira, parti para as lutas, que têm um gasto calórico até maior", diz. Hoje, estudando turismo e trabalhando, o carioca não abre mão dos treinos à noite. A razão é simples: "O esforço vale a pena". O ganho de massa aumentou a resistência cardiorrespiratória e a força e turbinou principalmente a auto-estima. Pergunte se agora ele tem levado os mesmos foras.

QUANDO DOIS (DIAS) É BOM!

NÃO CONSEGUE IR A ACADEMIA COM FREQUÊNCIA? RELAXE!

Se você não tem tempo para malhar três ou quatro vezes na semana, aqui vai a solução: reduza suas idas à academia a apenas dois dias. Um programa de quatro treinos semanais vai produzir ganhos maiores e mais rápidos, obviamente. Mas mesmo um plano de dois dias é o suficiente para você desenvolver músculos, garante o treinador americano Mike Mejia. Experimente escapar mais cedo do trabalho na terça e se esforce para treinar no sábado à tarde.
O esquema ainda tem alguns bônus. O tempo de recuperação e descanso entre as sessões será maior e você certamente vai se sentir bastante motivado para fazer esses dois únicos dias valerem a pena. Mejia indica o programa abaixo, a ser feito na sequência apresentada.

- **Agachamento com barra**
- **Supino inclinado**
- **Levantamento terra**
- **Remada sentada no cabo**
- **Barras paralelas**
  (três ou quatro séries de dez a 12 repetições)
- **Abdominal pendurado com elevação de pernas**
  Rosca direta
  (uma ou duas séries de dez a 12 repetições)

Lanche de peso

Garanta músculos e disposição com este sanduíche

Antes de encarar a sala de musculação, abasteça-se com o sanduíche de pão pita com ovos e vegetais, receita sugerida pelo colunista de nutrição da *MH* americana, Gregg Avedon. Você ganha energia para um treino intenso e otimiza a construção muscular.

>> Como faz

Refogue em azeite 4 **cogumelos** fatiados, 1 colher (sopa) de **cebola** e 1 colher de **pimentão vermelho** picados. Numa tigela misture 1 **ovo**, 3 **claras**, ½ **tomate** picado e 3 colheres (sopa) de **água**. Bata tudo e adicione ao refogado. Cozinhe até que os ovos fiquem firmes e sirva no **pão pita**.

O rei da festa

Faça bonito com uma receita moderna e diferente de peru

Numa época de excessos gastronômicos, existe um alimento que você pode comer sem contar calorias: o peru. Uma das carnes mais saudáveis e com menor teor de gordura, ele fica ainda melhor sem a pele. Inspire-se na receita elaborada pela chef Morena Leite, do restaurante Capim Santo, de São Paulo e Trancoso

Peru com cuscuz, banana-passa e pesto de ervas

Prepare 250 gramas de cuscuz marroquino de acordo com as instruções da caixa, e reserve. Doure 5 gramas de alho em 50 mililitros de azeite e bata no liquidificador com 15 gramas de castanhas de caju, suco de ¼ de limão, sal, pimenta, salsinha e manjericão. Pique em rodelas 150 gramas de banana passa, junte ao cuscuz e regue com o pesto. Limpe 1 peru, tempere e recheie a cavidade com o cuscuz. Coloque as pernas sob a pele do rabo, amarre com um barbante, cubra com papel-alumínio e asse por uma hora e meia com o forno a 150 graus. Retire o alumínio – deixe só nas pontas das asas e coxas – e asse por mais uma hora para dourar, regando com o caldo do cozimento. Para ajustar o tempo de forno, calcule 20 minutos para cada 450 gramas de peru

CORTE DE MESTRE

1 – Firme um garfo na sobrecoxa e desprenda a carne do corpo com uma faca. Corte as coxas
2 – Desosse a sobrecoxa: passe a faca ao longo [illegible]o e puxe-o com a mão. Fatie a carne
3 – T[illegible]
a mesma técnica da sobrecoxa
4 – Fatie o peito: com a ponta da faca, faça um corte horizontal profundo perto de onde estava a asa, em direção às costelas. Depois corte fatias [illegible] na vertical e no sentido contrário das fibras

Consuma com moderação

Ganhe saúde com frutas secas e oleaginosas, mas controle calorias e gorduras

>> Frutas secas

Vantagem: "Ricas em carboidratos, são ótimas fontes de energia e cheias de fibras", diz a nutricionista paulistana Vanessa Pimentel, especialista em obesidade

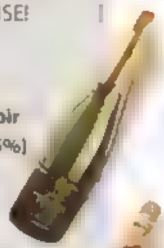
>> Frutas oleaginosas

Vantagem: "Contém cálcio, ferro e gordura poliinsaturada, que faz bem ao coração, pois aumenta o colesterol bom e diminui o ruim" garante Vanessa

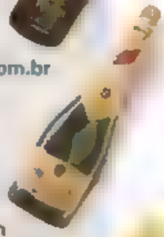
FRUTAS SECAS (50 g)	Damasco seco [illegible]	Figo em calda	[illegible]	Figo seco	[illegible]
CALORIAS	100 cal	100 cal	120 cal	135 cal	141 cal
CARBOIDRATOS	20 g	25 g	32 g	35 g	38 g
FIBRAS	7 g	2 g	4 g	3 g	4 g
[illegible] (50 g)	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
CALORIAS	300 cal	300 cal	320 cal	352 cal	353 cal
CARBOIDRATOS	5g	5g	6,5 g	7 g	6,5 g
FIBRAS	10 g	5g	1,5 g	3 g	1 g

BOLHA BOA!

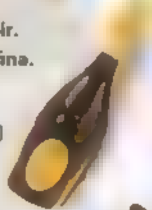
CHAMPANHE, CAVA, PROSECCO, SEKT... BRINDE SEM CRISE!



Mailly Grand Cru Brut Réserve (França)
Produzido com pinot noir (75%) e chardonnay (25%) de Champagne é macio e saboroso. Tirando o preço, um néctar.
247 REAIS. anaimport.com.br



Henkell Trocken Dry Sec (Alemanha)
Seco e encorpado, este sekt tem chardonnay, sauvignon blanc, chenin (uvas brancas) e pinot noir. Acidez saliente, perlage fina.
60 REAIS. buw.com.br



Prosecco Canevari (Itália)
Este é para quem gosta de astral refrescante: borbulhas a granel (charmat), seco e sabor de frutas secas.
59,90 REAIS. canevari.com.br

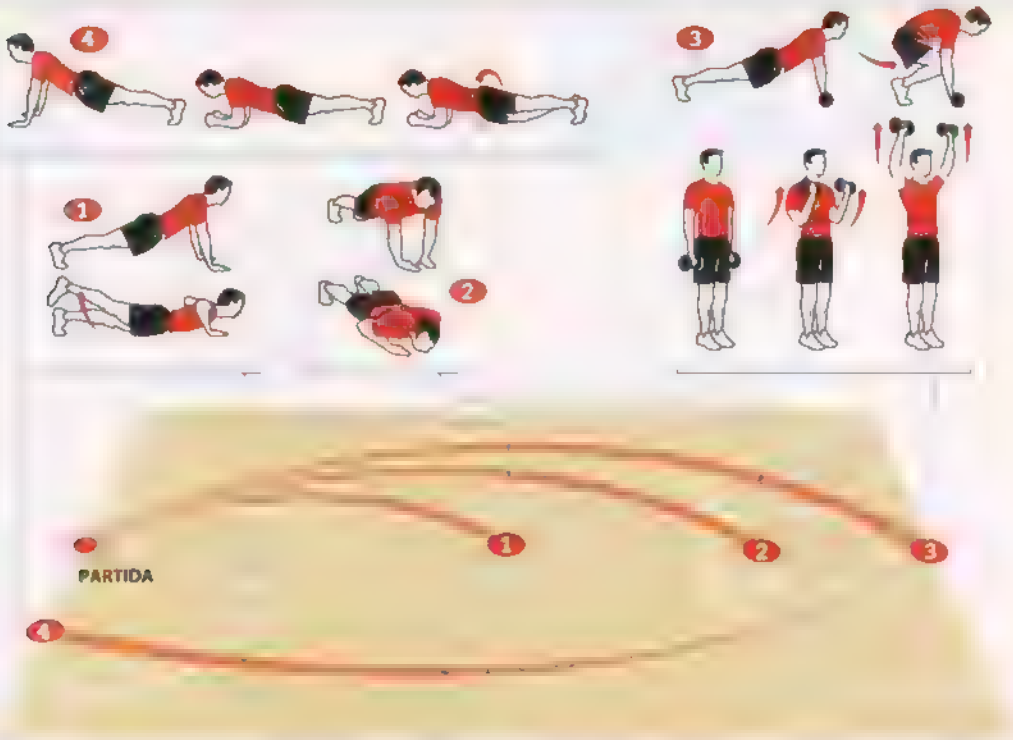
Cava Sumarroca Reserva Brut (Espanha)
Com notas de maçã verde e corpo reforçado, um cava com jeito de festa.
56 reais worldwine.com.br

Dal Pizzol Brut (Brasil)
Aromático, é feito com método champenoise e a incomum uva sylvaner, que dão personalidade.
55 REAIS. dalpizzol.com.br

Paul Bur Blanc de Blanc (França)
Feito em Bordeaux com três tipos de uva branca, tem sabor cítrico, sem complexidade.
49 REAIS. zahil.com.br

Pizzato Brut (Brasil)
O corte (chardonnay mais pinot noir) e a fermentação natural dão um toque de pão e boa cremosidade.
37,50 REAIS. pizzato.net

Aurora Pinot Noir (Brasil)
Puro pinot noir (uva tinta), mas vinificado em branco, tem boa estrutura e belo aroma.
28 REAIS. vinicolaaurora.com.br



Ganhe no tiro

Queime calorias e aumente os músculos com tiros de corrida e flexões

Ao realizar tiros de 30 segundos, você garante os mesmos benefícios cardiovasculares obtidos com treinos de resistência de 40 a 60 minutos em ritmo moderado, segundo pesquisa da Universidade McMaster (Canadá). Incluímos aqui flexões de braço. "A combinação estimula novas fibras musculares e acelera o metabolismo", explica o instrutor Silvio Xavier, da Academia KS, no Rio de Janeiro. Posicione um par de halteres de 8 quilos na linha de fundo de uma quadra de basquete e corra pelas marcas acima.

FATOS DA VIDA

15

Porcentagem de redução no risco de morrer prematuramente se usar escadas e não elevador

1 No centro da quadra:
flexão com levantamento de perna

Assuma a posição de flexão tradicional. Quando seu corpo estiver embaixo, levante a perna direita atrás de você e deixe-a um pouco mais alta do que o resto do corpo. Faça a flexão e abaixe a perna direita, depois repita com a esquerda. Complete cinco repetições com cada perna
>> **Alvo:** peito, ombros, tríceps, abdome, glúteos e parte inferior das costas

2 Na linha de tiro livre oposta:
flexão de tríceps

Em posição de flexão tradicional, mantenha uma distância menor que a largura dos ombros entre as mãos. Ao abaixar, mantenha os cotovelos bem próximos do corpo para que você consiga sentir a tensão nos tríceps. Faça uma série de dez repetições.
>> **Alvo:** tríceps, ombros e peito.

3 Na linha de fundo oposta:
flexão + rosca direta e desenvolvimento

Faça uma flexão com as mãos apoiadas em dois halteres. Quando o tronco estiver no alto, leve os pés até as mãos e levante o corpo. Faça uma rosca direta e levante-os acima da cabeça em um desenvolvimento de ombros. Imediatamente volte à posição de flexão. Repita dez vezes.
>> **Alvo:** peito, ombros, tríceps, tendões, costas, abdome e bíceps.

4 Na linha de fundo inicial:
flexão com rotação

Faça uma flexão e vá para a posição de prancha (com os antebraços apoiados no chão), colocando todo o peso nos antebraços e cotovelos. Gire o quadril para a esquerda até que o lado direito quase toque o solo. Pare e retorne ao centro. Repita com o lado esquerdo do quadril para completar a repetição. Repita o movimento dez vezes.
>> **Alvo:** peito, ombros, tríceps, obliquos, abdome e costas.

PEQUENA E EFICIENTE

UMA ESTEIRA E UM KIT DE ANILHAS. COM ISSO, ELE TRANSFORMOU O CORPO

Nunca faltou motivação para o designer gráfico Eduardo Uzae, 22 anos, malhar. Esse mineiro, de São Sebastião do Paraíso, sempre curtiu praticar esportes e cuidar do corpo. Mas a falta de tempo o afastou das atividades físicas. Até que no ano passado ele encontrou a solução: colocar uma esteira e um kit de anilhas dentro de casa. Com esses poucos equipamentos, ele eliminou quase 10 quilos do corpo, definiu a musculatura e ganhou muita disposição.

>> "Treinar em casa não é apenas acordar e fazer exercícios de pijama: exige muita disciplina e comprometimento. Malho à noite todas as segundas, quartas e sextas-feiras. Aos sábados, prefiro me exercitar pela manhã."
>> "Minha rotina: 40 minutos de corrida na esteira; três séries de 15 repetições para braços, ombros e peitoral; quatro séries de 25 abdominais. Descanso 30 segundos entre as séries."
>> "Para perder 8 quilos e definir o corpo, em um ano e meio, o primeiro passo foi abolir frituras. Sigo uma dieta rica em fibras, com muita salada e frutas, e proteínas. Carboidratos ficam em segundo plano."

Segurança total

Faça um check-up no seu carro e viaje com tranqüilidade

Antes de colocar o pé na estrada, coloque o carro na revisão. "As manutenções preventivas tornam o veículo mais seguro, econômico e evitam surpresas no meio caminho", afirma Sergio Luis da Silva, proprietário da Dino27, mecânica e escola de pilotagem, em São Paulo. Siga suas dicas

Pneus: pneus carecas, você sabe, não só comprometem sua segurança mas você pode ter o carro apreendido se deixá-los chegar nesse estado. Para aumentar a vida útil da borracha, mantenha as rodas alinhadas e balanceadas

Suspensão: o carro está puxando para um dos lados? Veja o estado do sistema de suspensão. Quando os amortecedores estão danificados, eles exigem muito mais das molas do que deveriam e comprometem a estabilidade do veículo

Freio: verifique o estado a cada 15 mil km rodados. Se ao pisar no pedal ele fizer barulho, as pastilhas podem estar gastas e os discos arranhados. Preste atenção também no fluido do reservatório. Quando a luz do painel acende não basta completá-lo. Troque as pastilhas

Parte elétrica: lâmpadas queimadas geram multas. A bateria dura 2 anos, mas pode dar problema se houver oxidação dos bornes. Ela provoca zinabre, aquela pasta verde que prejudica a passagem elétrica

Limpador de pára-brisa: borrachas ressecadas, além de não limparem o vidro, ainda podem arranhá-lo. Troque-as e, para maior visibilidade, misture 2 colheres (sopa) de álcool e 1 de detergente à água do reservatório.

Radiador: o correto é mantê-lo com aditivo e no nível. Se ele baixa com frequência, cheque se a tampa está vedando ou vazando. Veja também o estado das mangueiras. Sem a refrigeração feita pelo radiador, você pode ficar a pé

FAVORITOS MH

Sofisticação sempre

Apresentado ao público brasileiro pela primeira vez no Salão do Automóvel de São Paulo, em outubro, o novo Jaguar XF reforça ainda mais o poder mítico da tradicional marca britânica. Tudo nele é especial. Mas há um item de série que nos chama a atenção: uma tela touch screen integrada aos comandos, inclusive ar-condicionado e rádio. O sistema de entretenimento dispõe de TV, interface de dispositivos portáteis de áudio (iPod, iPhone, USB) e Bluetooth de última geração. O carro utiliza ainda o JaguarDrive SelectorTM, sistema que literalmente aposenta a alavanca de câmbio dando lugar a um botão giratório que se levanta quando o veículo é ligado. Isso, porém, não descarta a troca manual de marchas. Quem curte esse comando pode usar os botões localizados na direção. Preço sugerido: 370 mil reais

Por economia, posso blindar apenas os vidros do meu carro?
JOSÉ MANOEL DE SOUZA, SÃO PAULO - SP

Isso é possível, mas não recomendável. Simplesmente porque você ficaria com uma falsa segurança, que poderia colocar em risco a vida de quem está no carro – o que foge totalmente ao propósito. Isso sem contar que os vidros são responsáveis por cerca de 10% do custo total de uma blindagem, ou seja, a economia seria pequena perto do benefício

Quais danos velas de ignição gastas podem causar aos veículos?
MARCELO PAES MELO, TAUBATÉ - SP

Muitos. Veja: queda de rendimento, dificuldade na partida, falhas no motor, aumento do consumo de combustível e emissão irregular de poluentes, além de reduzir a vida útil de outros componentes, como cabos, bobinas, transformador, distribuidor e até o catalisador. Portanto, é melhor trocá-las. E, embora seja um trabalho simples, faça-o com um profissional para não danificar o motor

Óleo bom é aquele que não baixa o nível e não precisa de reposição?
JUVENAL PEREIRA, SÃO PAULO - SP

Não. A boa lubrificação é aquela em que o óleo chega até o anel do pistão, mais próximo da câmara de combustão, onde é parcialmente queimado, sendo consumido. É normal um consumo de meio litro de óleo a cada mil quilômetros rodados, considerando carros de passeio. Mas observe qual é a orientação do fabricante para seu carro especificamente

É verdade que o uso de catalisador em motos será obrigatório?
MÁRIO GONÇALVES, CURITIBA - PR

Sim, a partir de janeiro de 2009 as motos deverão ter o equipamento instalado. Essa medida deve contribuir muito com o meio ambiente, uma vez que algumas motocicletas poluem o ar até mais que os automóveis. Quanto à estética, não se preocupe. O novo catalisador será menor que os utilizados em automóveis

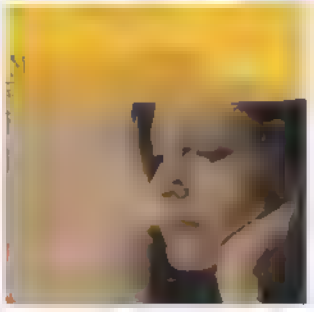
Mande sua dúvida para nosso jornalista
Escreva para menshealth@abril.com.br

Boas férias!

Um pacote variado para você curtir na estrada, na praia, no banheiro... Por **Airton Seligman**

CDs

OFF WITH THEIR HEADS
KAISER CHIEFS (Universal)
A bateria é dura que quase dói. As guitarras, de timbre metálico, são naives. Os andamentos, quadrados, abafados. Mas tudo se encaixa quando os vocais entram em cena, melódicos, e mixados na frente da massa sonora. Os ingleses do Kaiser Chiefs são vivos: bebem no punk, mas também no hard rock, na new wave e agora na eletrônica, num sincretismo longe do tosco. E ainda põem Lily Allen nos backing vocals. A faixa *Good Days Bad Days* lembra o hit passado da banda, *Ruby*. E mole?



SONGS FOR YOU, TRUTHS FOR ME
JAMES MORRISON (Universal)
É uma graça ver o enorme logo da Polydor estampado no CD de James Morrison. Um detalhe retrô que tem tudo a ver com o sonzaço do inglês, que canta pra caramba, compõe com neurônios e coração, toca muito e faz uma mistura espertíssima de rock, pop e soul. A faixa *Save Yourself*, com cordas dourando o lustre, parece pop dos anos 70. *Precious Love* é baladão soul à la Motown. E o pop *Broken Strings* tem Nelly Furtado, o que só confirma o bom gosto do cara.

MARCIA LOPES (Lua Music)
Ok, você não conhece Marcia Lopes. Não é culpa sua, mas fique ligado: a voz é um primor de afinação, o repertório um atestado de bom gosto. Tem samba, MPB, Henry Mancini (*Moon River*), Lennon e McCartney (*She's Leaving Home*), tudo com uma aversão implacável ao barroco, ao rococó. Marcia não dá mole para o vibrato brega. Sustenta a nota só até o momento... Ideal. Suas pausas são impecáveis. Se você quer sofisticação, aqui transborda.

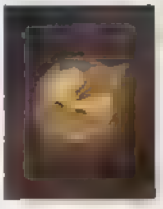
EVOLVER
JOHN LEGEND (Sony/BMG)
Ele é pop até a última mechinha do cabelo, mas seu pop é banhado a ouro – tem soul e jazz. E remete às jóias do passado, quando gente como Stevie Wonder emplacava hits com o selo "arte" pendurado nas ondas do rádio. Legend já emplacou hit até em novela. Este CD investe mais no eletrônico (percussão, teclados). As canções são formatadas mais próximas das FMs. Ainda assim, você as ouvirá com a mesma etiqueta.

TELL TALE SIGNS - RARE AND UNRELEASED 1989 2006 (2 CDs)
BOB DYLAN (Sony/BMG)
Quem ouve Dylan pode pensar que há um tom blasé em todas as suas produções. Do tipo juntou uns amigos no estúdio, apertou o play e... Bobagem: se os arranjos parecem simples, se seu canto parece preguiçoso, vale perceber a ourivesaria dos dedilhados, a precisão dos timbres. E tudo amarradinho. Nestas 27 faixas estão versões alternativas de coisas que você já ouviu. Se não ouviu, aperte play.

DVDs

LIVE AT MONTREUX
CANNED HEAT (ST2)
Eles foram uma banda meia-boca no lugar certo na hora certa (Woodstock, 69) e ajudaram a levar o blues às platéias brancas. Neste show de 73, na Suíça, mostram que continuavam meia-boca, mas o clima espartano, de blues de boteco, e a presença de Clarence "Gatemouth" Brown garantem diversão genuína.

DREAMING MY DREAMS
MARIANNE FAITHFULL (ST2)
Uma longa entrevista, que costura muitas cenas da vida toda, rodeada de personagens diversos (Keith Richards, Brian Epstein, Phil Spector) fazem deste documentário sobre Marianne Faithfull – musa da swinging London, cantora, namorada de Mick Jagger, autora de *Sister Morphine*, atriz, drogadita – um belo painel sobre uma das mulheres mais marcantes da contracultura.



LIVE FROM CHICAGO (2 DVDs e 1 CD)
STEVE MILLER BAND (Laser Company)
Se você tem uns 30 anos, já ouviu *Fly Like An Eagle* e *Abracadabra* no rádio. Se tem menos, tente este show ao vivo: os dois hits, mais boas versões de *Crossroads* e *All Your Lovin'* e um belo documentário sobre Miller resgatam o ótimo roqueiro americano que nunca passou pro andar de cima.

Livro

300 DISCOS IMPORTANTES DA MÚSICA BRASILEIRA
CHARLES GAVIN (ORGANIZADOR) (Paz e Terra)
Documento, obra de arte, entretenimento, enciclopédia. Chame este livro de mesa como quiser, mas passe os olhos nele. Aqui estão imagens de capa e resenhas (ou quase isso) de 300 bolachões que fizeram a cabeça do seu pai, a sua e do seu sobrinho. Os comentários enxutos e precisos de Tárik de Souza, Carlos Calado, Arthur Dapieve e do próprio Gavin dão um tom leve de almanaque de luxo, a este enorme volume.

Barack Obama

Por **Peter Moore** Foto **Frank W. Ockenfels 3**

O filme *Forrest Gump* consagrou a figura do cara que, por acaso, está no lugar certo, na hora certa. Desde inspirar Elvis Presley a requebrar até dar o sinal para que viesse à tona o caso Watergate, o personagem-título esteve em todas. Na vida real, o fenômeno Barack Obama também tem a ver com a casualidade negro, filho de queniano, criado num bairro pobre e com nome do meio Hussein, ele tinha tudo para naufragar politicamente num país paranóico com o terrorismo e onde há 40 anos os negros nem votar podiam. Mas a conjuntura permitiu o contrário. Obama venceu a disputa presidencial americana em 2008 – primeiro dentro do Partido Democrata, batendo outro fenômeno, Hillary Clinton, e depois nas urnas, derrotando John McCain – num momento em que a economia entrava em colapso e a popularidade do presidente Bush caía no chão.

Mesmo se fosse só por acaso, sua vitória já representaria uma mudança de paradigmas, sejam eles de cunho político ou racial. Mas foi mais do que isso. No país das oportunidades, Obama estudou ciências políticas em Columbia e direito em Harvard, ambas universidades respeitadíssimas no mundo todo. Começou amealhando apoios quando era líder comunitário em Chicago, foi senador e chegou ao topo do poder de forma meteórica, gerenciando uma organização política inovadora que estimulou milhões de pessoas e levantou ainda mais milhões de dólares. Tornou-se reserva de esperança e fonte de inspiração – para os americanos e para o mundo. Pressão? Certamente sentiu. "Umas duas vezes durante a campanha fraquejei e fumei um cigarro", diz o ex-fumante. Falta de tempo? Tenha a certeza de que ele é mais ocupado do que eu, você e seu amigo workaholic juntos. Ainda assim, arranja tempo para cuidar do corpo e da casa, como você vai ver na entrevista abaixo, feita dias antes de sua eleição, publicada na edição de novembro da *Men's Health* americana, da qual foi capa. Nela, o futuro presidente prova que, mais do que o acaso, o preparo intelectual, a saúde e o condicionamento físico podem levá-lo ao sucesso. Como um simples trabalhador ou presidente do país.

SOBRE GERENCIAR EQUIPES

Sou parte de uma organização e o que tento passar é que todos precisam estar focados em duas ou três coisas que realmente vão mudar o jogo. Peço que planejem minha agenda com foco não só no que vem em nossa direção. Devemos ser ativos em vez de reativos. Não passo muito tempo retornando ligações ou respondendo e-mails. Se alguém precisa de algo, há uma pessoa na equipe para resolver a questão. O desafio é encontrar tempo para pensar. Isso é o mais importante para quem quer mudar a organização – ou, neste caso, o país –, em oposição a fazer o mesmo que já foi feito antes. E percebo que esse tempo some

SOBRE GERIR O LAR

Estes dias, sentei e assisti Michelle e as meninas dançarem. Há muito tempo não vivia um momento tão legal. Não falto a coisas importantes – uma apresentação de dança, uma reunião na escola –, mas perco outras. É uma questão de fazer trocas e há, sim, sacrifícios. Gostaria de dizer que tempo de qualidade compensa a quantidade, mas às vezes não é verdade. Muitos dos melhores momentos em família acontecem espontaneamente. Se você tem menos tempo para se dedicar a ela, tem menos desses momentos. Consigo criar uma zona de normalidade para minhas filhas, transmitir meu interesse e meu amor absoluto por elas.

SOBRE MEDIR ESPERANÇAS

Sempre tento deixar minhas expectativas maiores do que as das pessoas ao meu redor. Os americanos estão passando por um momento difícil. E não quero que eles sintam que fiz promessas demais. Tento explicar como algumas mudanças que proponho serão realmente difíceis. Mas não quero que pareça que não estou trabalhando o bastante para atingir seus interesses, que não estou continuamente tentando melhorar. Estou até feliz com grandes expectativas. Uma das coisas interessantes de uma campanha como essa é que ela leva você para além do seu limite. E no final você percebe que tem mais bagagem do que esperava.

SOBRE VIVER SEM PAI

Espero que a maioria dos assuntos relacionados ao meu pai já foi resolvida [*o pai de Obama se separou da mãe quando ele tinha 2 anos, foi morar no Quênia e só o viu mais uma vez até morrer*]. Ele foi uma ideia com a qual precisei lutar. Alguém disse que todo homem tenta atingir as expectativas do pai ou compensar seus erros. Tentei fazer um pouco dos dois e ao redor dos 30 anos entendi o que sua ausência significou. É parte do que faz de mim um pai muito bom, mas não acho que terá impacto nas minhas decisões como presidente. Certamente contribuiu com minhas iniciativas. Talvez, se não fosse pelo impulso da sua ausência, eu não estaria aqui.

SOBRE MANTER-SE EM FORMA

Eu queria estar seguindo um programa de exercícios de 90 minutos, mas a maioria dos meus treinos tem que acontecer antes de o dia começar. Sempre há uma troca entre dormir ou malhar. Normalmente treino por 45 minutos, seis vezes por semana, e alterno musculação e atividades cardiovasculares. Estar em forma não é elitismo. As alegações que fizeram nesse sentido são apenas parte da natureza da política, as pessoas precisam de algo para falar. Uma estratégia já testada e comprovada na política é tentar pegar algo forte e transformá-lo em fraqueza.

AS POLÍTICAS DE BARACK OBAMA

"Para largar o cigarro, elimine associações importantes – o primeiro cigarro do dia, após uma refeição, com um drinque."

"Check-ups são fundamentais, mas é difícil fazer os homens procurarem exames desagradáveis. Mostrar a diferença que esses exames fazem não deve ser atividade apenas do Departamento de Saúde ou de Recursos Humanos."

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

“O desafio é achar tempo para pensar. Esse tempo some”

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

Boas entradas!

Você já deve estar prevendo o turbilhão que vão ser os próximos dias até a virada de 2009. Mas, se a sua relação estiver firme e forte, não há o que temer

Por **Sarah Miller** Colaborou **Fabrício Brasiliense**

A DORO FESTAS DE FIM DE ANO. Mas nem tudo são flores. Muitas de nós, quando dezembro começa, ficam um tanto perdidas, bate uma certa angustia: é o tempo passando, lembranças do Natal da infância, sem contar o jogo de cintura que é preciso fazer para dar atenção à família de vocês e à nossa. Mas relaxe. Se você conseguir ajudar sua garota a entender que este é só mais um feriado no ano, as coisas podem correr tranquilamente. Minha dica é: mesmo que você ache todo o blablablá de Natal uma chatice, aproveite o lado lúdico da coisa. Por exemplo? No dia em que ela estiver colocando luzinha na árvore e armando o presépio, chegue de surpresa e pegue-a de jeito

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

O PRESENTE DELA NEM SEMPRE VEM EMBRULHADO

AS LEITORAS DO SITE DA REVISTA *NOVA* SUGEREM PRESENTES DE FIM DE ANO

COMPRE LOGO O PRESENTE DELA

Quem avisa amiga é: dependendo do presente que você der a ela, isso poderá fazer a alegria ou a ruína do seu Natal. Em outras palavras, não deixe para a última hora. O pior que pode acontecer é ter que passar o dia 23 inteiro num shopping lotado onde a probabilidade de comprar um presente sem graça é enorme. Em vez disso, fique atento aos movimentos dela desde já. Quando ela estiver vendo uma vitrine ou lendo uma revista, preste atenção a qualquer interjeição do tipo "Ai, que fofo esse vestido", "Que lindo esse anel", "Quero muito ler o livro *Comer, Rezar, Amar*". Tudo isso, amigo, é uma forma, às vezes nada sutil, de ela dizer "Fique ligado no que eu quero e não seja um mané de comprar um presente só para cumprir tabela". Lembre-se: você ganha pontos extras se comprar alguma coisa que tenha um algo a mais. Se alguma vez, do nada, ela disse que adoraria plantar uns temperos na varanda surpreenda-a com um livro sobre como fazer uma horta caseira. Ela vai gostar, mas deve fazer um sorriso amarelo do tipo: "Só isso?". Daí então é só sacar do bolso aquele anel que ela namorava havia um tempão!

Faça um esforço: dar um vale-presente significa: desisti de procurar. E comprar o CD dos Tribalistas do momento é dar o atestado de falta de originalidade. Algo mais pessoal, como montar um *scrapbook* com fotos do ano que passou, significa que você passou horas pensando nela. Eu sei, é improvável que você tenha paciência de fazer isso, mas eu digo: é o máximo! E na hora de trocar os presentes, façam isso sozinhos, sem platéia. Isso pode garantir um agradecimento especial que ela não faria na frente dos sobrinhos.

Não deixe o presente dela para a última hora. E dar um vale-presente significa: desisti de procurar

MARQUE PRESENÇA EM TODAS AS FESTAS

Adie aquela DR que você estava louco para ter sobre a que festa de amigos você irá – a dos seus amigos ou a dos amigos dela? –, que calharam de cair justamente no mesmo dia. A solução é simples: você vai às duas, meu querido.

Cheguem num acordo sobre qual delas tem o maior potencial de reunir gente mala e vão a essa primeiro. Chegue bem cedo, pegue uma taça de prosecco e proponha um brinde logo de cara. Belisque uns salgadinhos, fique uma horinha e pique a mula logo depois. Na hora em que vocês forem embora, todo mundo já vai estar embalado e nem vão notar que vocês deram no pé. Dica: não faça grandes arroubos na hora de chegar e saia sempre à francesa.

Traga mimos para o dia seguinte: Compre uma cesta e encha de chocolates, geléias, frutas secas, pães, um café gourmet e dê de presente para o anfitrião com um bilhete do tipo: "Agradecemos a gentileza desta noite e deixamos algumas coisas gostosas que devem ajudar a curar a ressaca de amanhã. Boas festas!" Não vai ter quem não ache vocês o máximo!

A RELAÇÃO É PRIORIDADE

Seus pais querem que você chegue na véspera do Natal e fique até a primeira semana de janeiro. Os pais dela querem a mesmíssima coisa. Enquanto isso, aqueles seus amigos convidaram vocês dois para passar a virada num iate em Angra dos Reis. Que dureza! O jeito é sentarem os dois juntos com um calendário e combinar: ok, qual será a estratégia para evitar a Terceira Guerra Mundial entre as nossas famílias? Não tem como escapar, a primeira peça deste quebra-cabeça são mesmo elas. Se o seu relacionamento estiver ainda no começo, e as duas famílias forem chegadas a uma chantagem emocional, será tentador usar a família da sua parceira como bode expiatório. Ligar para a mãe e dizer "Ah, hoje eu não posso porque tenho que ficar com os pais dela" é dor de cabeça na certa. A política da boa vizinhança deve imperar nesses momentos. E tem outra, você não precisa ver pai, mãe, sogra, nora, cachorro todo santo dia. Às vezes o negócio é ser taxativo e propor visitas uma semana antes ou depois das festas. Tente mandar esta: "A gente não precisa do Natal para se reunir. Família unida se reúne em qualquer data". Quem sabe eles compram a idéia?

Mantenha a sanidade: se a sua família e a dela morarem na mesma cidade, considere ficar num hotel, isso diminui a ciumeira. E, durante o dia, saia de fininho sempre que puder. Dar uma escapada sempre é uma ótima chance para ter um tempo só para vocês dois.

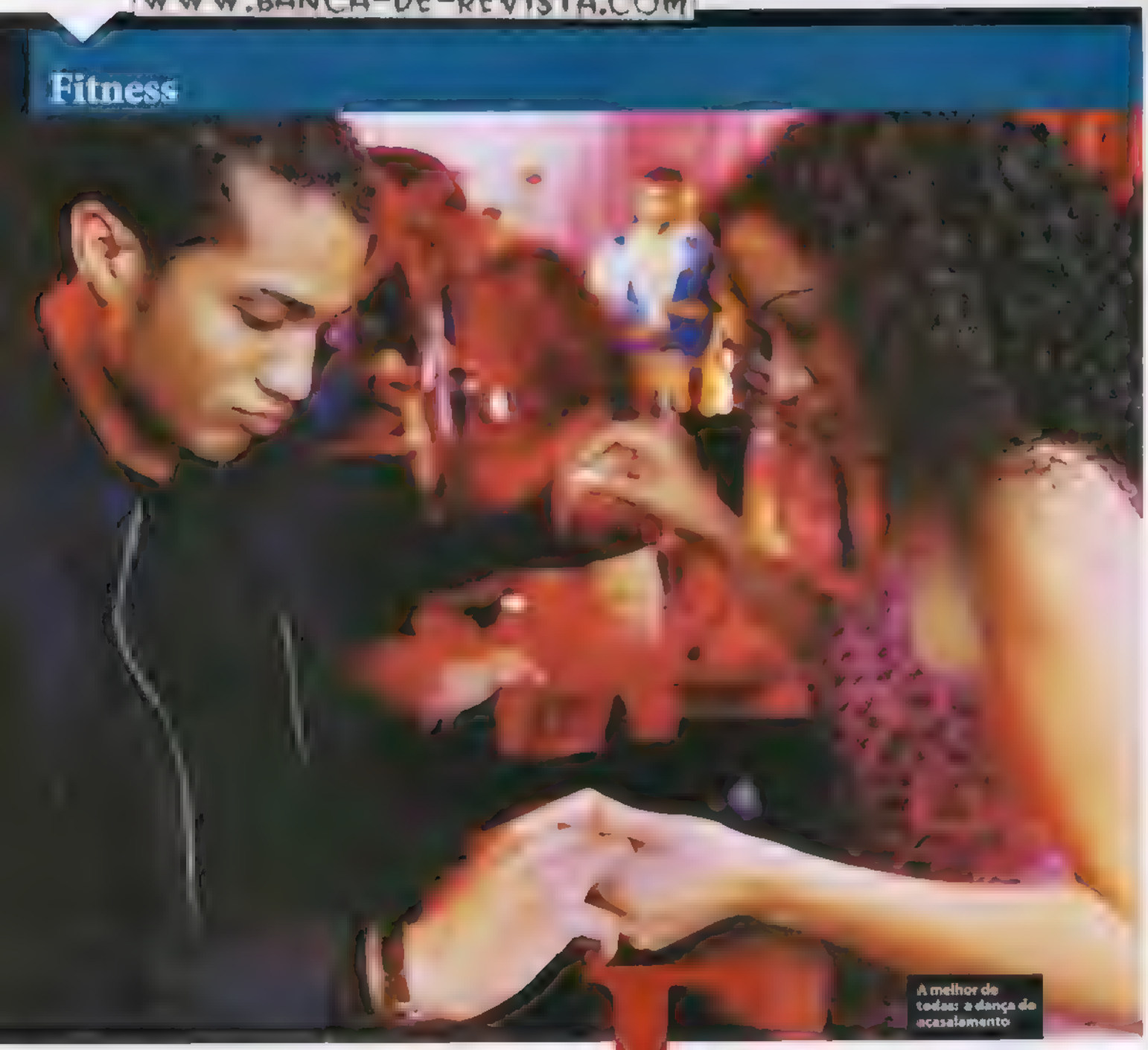
SEJAM PARCEIROS

Muvuca nos shoppings, trânsito caótico, gente nas ruas que mais parece um cabide ambulante de tanta sacola, celular que não dá trégua. Podem falar o que for sobre a bem-aventurança do Natal, mas chega uma hora em que você não pensa em outra coisa senão que o 1º de janeiro chegue logo. Para o bem da sua relação, tente encontrar válvulas de escape para não ser contaminado pelo clima de caos.

Sele um compromisso com ela de pegar pelo menos um dia da semana para curtir um ao outro. Pode até ser uma fugida do trabalho no meio-dia para tomar um sorvete, um bate-volta num fim de semana para uma cidadezinha na serra ou na praia ou até mesmo um almoço longo num motel com direito a banheira de hidro. Sabe o quê? Até mesmo uma rapidinha no carro também está valendo.

Cumplicidade acima de tudo: cuidem um do outro em reuniões de família. Não desapareça para assistir ao futebol no boteco nem deixe-a na sala com a família inteira, correndo o risco de ter que responder "Quando é que nós vamos ter um netinho?". Resgate-a antes que isso aconteça! MH

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM



A melhor de todas: a dança do acasalamento

No ritmo do seu corpo

Aposte na dança para melhorar seu condicionamento físico, ganhar resistência, agilidade e equilíbrio. E, ainda, se destacar na balada

Rodrigo Gerhardt

Enquanto todo mundo se esbalda na pista dançando salsa, samba-rock e forró, você toma chá de cadeira? Ou o máximo que arrisca é dançar o creu no churrasco com os amigos, quando está de porre? Então, meu caro, você precisa urgentemente rever seus conceitos. No filme *Dança Comigo?*, estrelado por Richard Gere, numa das falas um aluno de dança de salão dá a pista: as mulheres se sentem atraídas por homens que dançam. Não apenas porque eles dançam, mas também porque desconfiam que eles mandam bem na cama. Ainda que essa relação com o desempenho sexual não tenha comprovação, a atração das mulheres pelos pés de valsa, sim

Dançando, você se diverte e amplia a consciência corporal. Ganha força e segurança nos movimentos

Pesquisadores da Universidade de Rutgers, nos EUA, analisaram por computador 183 jovens dançando. Os mais ritmados tinham corpos mais simétricos e eram os que agradavam mais as mulheres. O que levou os estudiosos a relatar que, como outros animais, somos também influenciados pela "dança do acasalamento". Elvis Presley, quando lançou seu rebolado, já intuía isso.

Mas, indo além da sedução, um aspecto importante e pouco considerado da dança é o que ela pode fazer com o seu corpo, se você resolver encará-la para valer. Mais do que apenas uma atividade aeróbica, ela traz benefícios até para quem é rato de academia. "A dança amplia a consciência corporal e melhora o condicionamento físico por meio da diversão. É preciso fôlego para encarar horas seguidas em um baile, mas no dia seguinte é difícil alguém se sentir dolorido", afirma Roberto Motta, professor da academia de dança Interacto, em São Paulo.

Veja o que você ganha ao aprimorar sua performance nas pistas.

MELHORE SUA COORDENAÇÃO MOTORA

Se você não desenvolveu bem esse aspecto quando deveria, por volta dos 3 a 6 anos de idade, a dança, com seus movimentos de pernas, braços, quadril e cabeça, pode ajudá-lo a ser menos desajeitado. "A coordenação é 'treinável', envolve uma interação entre os sentidos, o cérebro e a parte muscular", diz Marcos Serra, especialista em fisiologia do exercício e professor do curso de pós-graduação em dança e consciência corporal da Universidade Gama Filho, do Rio de Janeiro.

Ao enquadrar os passos ao ritmo ouvido, encaminhamos sinais para o cérebro, que se traduzem em estímulos neuromusculares os gestos e movimentos, mais soltos ou mais contidos. Alguns homens bem "travados" nunca fizeram alguns desses movimentos, como mexer o quadril. "É por isso que dizemos que a dança amplia a consciência corporal. Aprendemos a sentir que temos um corpo por inteiro e isso em pouco tempo se reflete numa postura melhor", afirma o professor Roberto Motta. Mas, para a assimilação ocorrer mais facilmente, além da prática regular, é importante partir do simples para o complexo para não se desmotivar. Por isso, aposte em ritmos mais fáceis no início. "O bolero, por ser lento, e o forró, pelos passos simples, são os mais interessantes para começar enquanto o tango e o zouk são os mais complexos", orienta Motta.

GANHE FLEXIBILIDADE

Sabe aquele jeitão robótico de quem malha muito e não se alonga? A dança pode ajudar a quebrar essa rigidez e aumentar a amplitude dos movimentos. "Ela lubrifica as articulações, solta e alonga a musculatura", explica Roberto Motta. Está certo que as mulheres são as mais beneficiadas (especialmente por práticas como balé e dança do ventre, que estimulam mais a flexibilidade), mas você pode tirar proveito do jazz e da dança de salão. "Enquanto a salsa trabalha mais a parte superior e o samba a inferior, o zouk age no corpo todo", diz o professor.

DESENVOLVA O EQUILÍBRIO

Se você já tentou subir numa bola suíça sabe o esforço que o desequilíbrio exige do corpo. Na dança, tal qual o treinamento funcional, é possível estimular a consciência corporal e assim recrutar fibras musculares específicas responsáveis para conferir mais estabilidade ao corpo. Além de evitar que você caia com facilidade, isso contribui para definir a musculatura e proteger as articulações. "A dança, ao nos tirar do nosso eixo o tempo todo, faz com que tenhamos mais controle do nosso próprio peso. Por isso é que algumas pessoas obesas se tornam leves ao dançar", explica Roberto Motta. Nos passos a dois, como no zouk, no tango e no bolero, o estímulo é ainda maior: "Você tem que lidar com seu eixo e o da parceira e encontrar um terceiro em comum senão um dos dois ficará pendendo". >>

ENTRE NO EMBALO

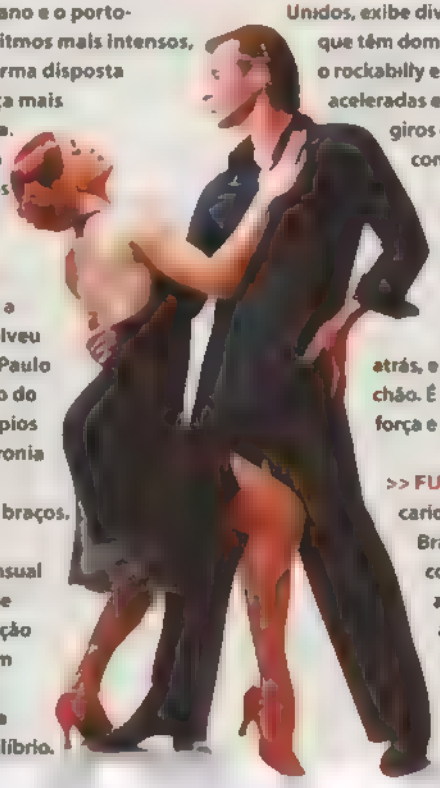
ESTES SÃO OS RITMOS EM ALTA NAS BALADAS PARA SACUDIR O CORPO

>> ZOUK: ritmo do momento, mistura reggaeton com lambada. Considerada a mais sensual das danças de salão, envolve movimentos sinuosos conduzidos pelo homem, colado à parceira. Difícil para iniciantes e não acostumados com giros e cambrés (arqueamento do corpo).

>> SALSA: entre diferentes estilos, predominam o cubano e o porto-riquenho. Um dos ritmos mais intensos, tem atraído uma turma disposta a encarar uma dança mais solta e descontraída. Os movimentos são rápidos, com muitos giros.

>> SAMBA-ROCK: de ritmo moderado a intenso, se desenvolveu na periferia de São Paulo e mescla a marcação do samba com os rodopios do twist. Exige sincronia e ginga do casal ao coordenar pernas e braços.

>> TANGO: essa sensual dança portenha pede sintonia e concentração do casal no vai-e-vem de pernas. O ritmo é moderado e trabalha força, postura e equilíbrio.



>> FORRÓ: o ritmo brasileiro tomou conta das festas universitárias e se tornou porta de entrada para a dança para muita gente. O ritmo moderado e os passos simples favorecem o aprendizado. A versão eletrônica adotada por bandas do Nordeste tem ritmo mais acelerado.

>> ROCK: surgido no sul dos Estados Unidos, exibe diversos estilos. Os que têm dominado as pistas são o rockabilly e as versões mais aceleradas e vibrantes, com muitos giros dos braços e sem tanto contato com a parceira.

>> HIP-HOP: ritmo negro americano, incorporou movimentos do break, de 20 anos atrás, e do bebop, mais no chão. É bem intenso, trabalha força e coordenação motora.

>> FUNK: dos morros cariocas, ganhou todo o Brasil. Ritmo intenso, com movimentos de apelo sexual e muitos agachamentos, trabalha os membros inferiores e o quadril, a coordenação motora e a força.

TORNE-SE MAIS ÁGIL

Aposte nos ritmos mais acelerados, como o rock, para estimular seus reflexos. Em um baile cheio, você terá que ouvir a música, executar os passos e conduzir a parceira, ao mesmo tempo que presta atenção para não esbarrar nos outros. "Desenvolve-se naturalmente mais agilidade de movimentos e reações mais rápidas", diz o professor Motta

GANHE FÔLEGO

Acelerar as batidas do seu coração na intensidade da salsa, por exemplo, além de deixá-lo mais resistente, pode fazer você perder umas gordurinhas. Quando o condicionamento cardiorrespiratório é fraco, um ritmo moderado pode fazê-lo atingir o limiar anaeróbico do exercício. Ou seja, você vai se cansar nas duas ou três primeiras músicas, mas esse estímulo fortalece seu coração. À medida que ganha mais fôlego para aguentar na pista por mais tempo, começa então a queimar gordura, como em qualquer outra atividade aeróbica. "Uma ou duas horas de dança de salão, de três a cinco vezes na semana, podem aumentar muito o gasto calórico e favorecer o emagrecimento. Se a atividade vier acompanhada de uma dieta equilibrada, o resultado pode ser melhor ainda", diz Francisco Navarro, coordenador da pós-graduação em fisiologia do exercício da Universidade Gama Filho, no Rio de Janeiro. Na escolha musical motivada pela balança ritmos mais constantes – como a salsa – são os melhores para queimar calorias. Zouk, gafieira e forró eletrônico são outras boas opções para suar a camisa

Praticar dança ajuda até a superar a timidez. Se você é travado, faça algumas aulas antes de se aventurar

FIQUE FORTE

"A dança proporciona desenvolvimento de força nas primeiras quatro a oito semanas de prática, que ocorre por adaptação neural sem que haja hipertrofia muscular", explica o fisiologista Francisco Navarro. Mesmo que você treine quase que diariamente nos aparelhos de uma academia, dançando você ainda pode trabalhar fibras musculares específicas para os movimentos da pista. Para quem anda parado, essa força funcional pode tonificar a musculatura. Ela é mais exigida nos ritmos que envolvem a sustentação da parceira, agachamentos e movimentos de contrapeso, como zouk, tango, salsa e rock. Já os ritmos bem acelerados permitem ainda trabalhar a potência. "O trabalho de força não é de repetição, como na musculação. Alguns movimentos podem ser arriscados para a coluna e para os joelhos. Não devem ser feitos no tranco, mas de maneira suave" alerta o professor de dança Roberto Motta

VENÇA A TIMIDEZ

A questão aqui é de natureza emocional. A dificuldade em arriscar um simples "dois pra lá, dois pra cá" não se deve mais tanto ao preconceito relativo ao questionamento da masculinidade, mas ao medo de falhar e expor uma fraqueza. "A dança é um momento de muita intimidade com a mulher e o homem não quer errar. É mais fácil então ele dizer que não leva jeito, que não gosta", afirma Marcelo Cunha, professor do Centro de Dança Jaime Arôxa, de São Paulo. No início, o recomendado é que os travados façam algumas aulas antes de encarar a pista ou o baile. Algumas casas noturnas disponibilizam professores para ensinar o básico logo na abertura ou em algum momento da noite. "A tensão é o que mais atrapalha. Você tem que se divertir, descontrair, levar na boa", orienta Inacio Loiola Junior, o Moskito, professor de samba-rock em casas noturnas paulistanas. À medida que avança nos passos, você automaticamente ganha confiança, o que se reflete na sua postura e em outros aspectos da vida. Dance então. MH

CUIDADO! PISTA ESCORREGADIA

PREVINA TOMBOS E LESÕES

Antes de dar uma de Patrick Swayze em *Dirty Dancing – Ritmo Quente*, preste atenção aos conselhos do fisiologista Francisco Navarro e curta a dança com segurança:

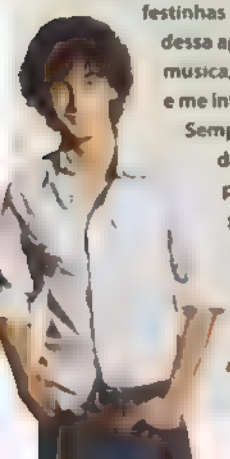
>> OLHE ONDE PISA: escolha certo o calçado que vai usar na balada, pois ele pode facilitar ou dificultar alguns passos. Tênis ou sapatênis com solado de borracha prendem o movimento dos pés (principalmente durante os giros), enquanto sapatos de sola de couro aumentam o risco de escorregões, podendo causar estiramentos, contraturas e torções de joelho e tornozelo. Dê preferência para sapatos de solado liso e salto de borracha. O calçado deve ser confortável, justo mas sem apertar. Alguns modelos de sapato se tornaram referência para a prática de alguns ritmos, como o bicolor envernizado no tango.

>> COMPLETE A ÁGUA: o calor é comum em pistas cheias. Beba pelo menos 500 mililitros de água por hora. Se a noite for longa e você se empolgar, dançando por horas a fio, não deixe de ingerir bebidas com carboidrato, como suco, isotônico ou refrigerante para evitar a fadiga.

>> FIQUE FORTE: dançar horas seguidas pode sobrecarregar as articulações do joelho, quadril e coluna vertebral, principalmente nos passos em que o homem tem de tirar a parceira do chão ou até mesmo carregá-la. Procure fortalecer o corpo com musculação para não sair descadeirado ou levar um tombo.

ELES MANDAM BEM NA PISTA

RAFAEL E GUILHERME, ATORES E PÉS DE VALSA DE PRIMEIRA

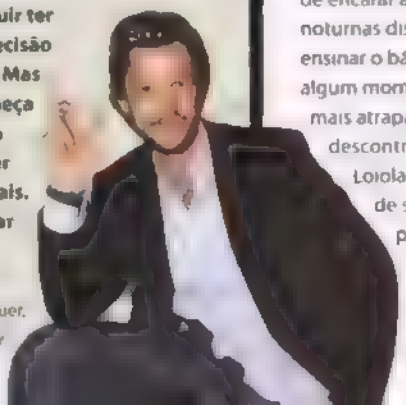


"Comecei a dançar forró aos 15 anos, em festinhas de amigos. Por meio dessa aproximação com a música, conheci outros ritmos e me interessei pelos latinos. Sempre que posso, curto dançar salsa, pela percussão, e hip-hop, pelo suingue da música negra. Além de proporcionar melhor controle do corpo, a dança me ajuda a manter a forma."

Rafael Almeida, 19, ator

"A aproximação com a dança surgiu pela educação corporal. Em uma peça, aprendi a dançar hip-hop, mas achei que não fosse conseguir ter a explosão e a precisão dos movimentos. Mas quando você começa a se envolver com o movimento quer praticar mais e mais. Procuro aproveitar nas baladinhas, sempre."

Guilherme Berenguer, 28, ator



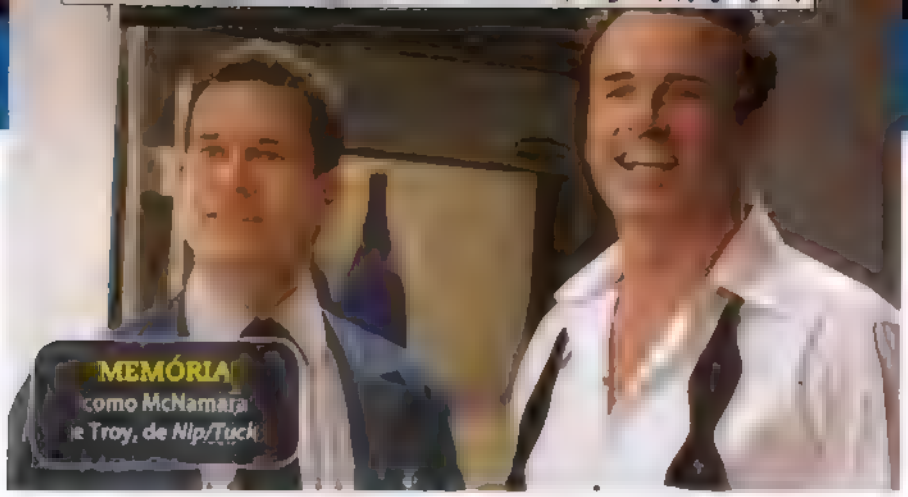
WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

Examine seu médico

Descubra se seu especialista tem as qualidades dos colegas famosos dos seriados da TV. Nós damos a receita

Por **Giovanni Domina, Paolo Federici** e **Wilson Weigl**

AO ESCOLHER UM MÉDICO, QUAIS CRITÉRIOS VOCÊ ADOTA? Consulta a relação do plano de saúde e elege o consultório mais perto da sua casa? Usar como principal parâmetro a pura conveniência talvez seja a pior opção de todas: você se arrisca a dar sorte ou azar, na mesma proporção. Não é o caso de conseguir prever se o especialista é infalível, mas se ele garante a assistência e a competência de que sua saúde precisa. Para facilitar sua pesquisa, nós apontamos critérios importantes que você deve adotar na hora de escolher ou até mesmo avaliar seu médico. Não por acaso, algumas dessas qualidades caracterizam também os superdoutores dos seriados da televisão. Se, depois desta avaliação, você descobrir que aquele especialista não é tão bom quanto pensava... mande-o passear! Quer começar bem? "Peça indicações e referências de outras pessoas que já se consultaram com ele", sugere o clínico-geral e oncologista Silvio Donatangelo, do Hospital Sírio-Libanês, em São Paulo, consultor da *Men's Health*. Agora, faça o seu diagnóstico



VOCÊ CONSEGUE ENCONTRÁ-LO QUANDO PRECISA?

O que avaliar? Se ele está disponível quando você realmente precisa dele. Como o doutor Shepherd, de *Grey's Anatomy*, o médico deveria estar sempre pronto a responder seu chamado se não pelo celular, ao menos pelo telefone do consultório ou pelo bip. Por e-mail também serve? Em último caso, pode ser. "O médico pode ter alta capacitação profissional, mas mostrar-se acessível na hora H faz a diferença", diz Sidney Glina, urologista do Hospital Albert Einstein e diretor do Instituto H. Ellis, especializado em medicina sexual e reprodutiva, de São Paulo.

Atender a seu chamado e tirar suas dúvidas. São atributos fundamentais de um doutor de confiança

Por quê? Existem momentos em que é preciso entrar em contato com o médico o mais rápido possível. É claro que você não pode pretender falar com ele imediatamente, mas tem o direito de conseguir uma resposta dentro de algumas horas, no máximo. "Para o médico, a preocupação do paciente pode parecer uma bobagem, mas para o paciente não é. A grande maioria das dúvidas é pertinente", afirma Glina.

Como descobrir isso? Peça à secretária um cartão de visita do médico. Se houver nele o número do celular e o e-mail, ponto para ele. Senão, peça essas informações diretamente a ele: caso ele prefira não dá-las, talvez seja melhor procurar outro profissional. Alguns médicos chegam a ter um celular extra só para atender a chamados dos pacientes.

Mas não se esqueça... A comunicação por e-mail ou SMS é uma faca de dois gumes: são ótimas alternativas para entrar em contato com o médico, mas nunca podem substituir a consulta tradicional. "O contato por e-mail pode funcionar apenas para situações não urgentes, como passar resultados de um exame de rotina", salienta o urologista.

QUAL É O TEMPO QUE VOCÊ ESPERA NO CONSULTÓRIO?

O que avaliar? Se você é obrigado sempre a passar de duas a três horas na sala de espera.

Por quê? Atrasos de meia hora são toleráveis, culpe o trânsito que o médico enfrenta para se locomover de um hospital para o consultório. Ele também está sujeito a contratempos causados por emergências ou complicações em cirurgias, que geram atrasos em cadeia. Mas, se os atrasos são sistemáticos e você já chega à consulta certo de que vai tomar chá-de-cadeira, é sinal de que o médico não organiza bem sua agenda ou sobrepõe compromissos. "Pode ser sinal de descaso", diz Sidney Glina.

Como descobrir isso? Arranje uma desculpa qualquer e dê uma passada no consultório: veja quantas pessoas estão na sala de espera. Se houver mais de cinco, algo não anda bem por lá.

Mas não se esqueça... O importante não é a amplitude do horário de consultas, mas sim a eficiência e a organização do atendimento. De nada adianta o médico atender 24 horas por dia e deixar os pacientes plantados tomando chá-de-cadeira.

ELE SE LEMBRA DE SEUS ANTIGOS PROBLEMAS?

O que avaliar? Se tudo é registrado em fichas ou no computador. Não apenas os dados cadastrais dos pacientes, mas também a lista de exames que já fizeram, os resultados desses exames e a programação dos futuros. "Mas não aborde o médico na rua e espere que ele lembre do seu histórico", frisa o urologista Sidney Glina.

Por quê? Os médicos do seriado *Nip/Tuck*, cirurgiões plásticos que atendem gente famosa e milionária, não têm nenhuma dificuldade para guardar os casos "de cabeça". Um clínico-geral, por sua vez, precisa se organizar para lembrar tudo a respeito de centenas de pacientes (incluindo você). Existem lugares em que, sem um computador, o médico não pode nem se credenciar no convênio. É claro que o computador por si só não faz um bom médico. Mas é um valor agregado.

Como descobrir isso? Fácil: basta observar se o médico tem um computador e se o usa durante a consulta. Outra opção é ligar para o consultório e perguntar se pode mandar um e-mail. Se a resposta for negativa, pode ser que ele nem tenha e-mail.

Mas não se esqueça... Se você se consulta com um daqueles antigos médicos de família, o mesmo que acompanhou seus pais e avós, fique com ele até se aposentar, mesmo que ele não tenha computador. Uma memória de 100 GB não seria suficiente para conter os dados sobre você que ele foi acumulando ao longo dos anos.

ELE É RECÉM-FORMADO?

O que avaliar? O currículo dele. Se ele já teve experiências como o doutor Kovac, de *E.R.*, passou por hospitais em campos de refugiados e chefiou prontos-socorros, ótimo. Para ter uma idéia mais precisa sobre o médico, tente saber tudo o que puder sobre a carreira dele. Dê um Google. "Títulos e residência atestam competência", afirma o clínico-geral e oncologista Silvio Donatangelo.

Por quê? Um médico com uma boa bagagem consegue relacionar sintomas, que, para outros, sugerem muito pouco ou nada.

Como descobrir isso? Pesquise na internet e descubra se o médico já publicou algum estudo, se fez conferências em algum congresso de sociedade médica (de preferência, não aqueles patrocinados pelas empresas farmacêuticas) ou se colabora com revistas científicas.

Mas não se esqueça... Se você encontrar o site do médico, considere isso apenas como publicidade pessoal. São muito mais indicativas as citações (positivas, obviamente) sobre ele que aparecerem em outros sites médicos ou reportagens e entrevistas que ele concedeu a revistas de renome (como a *Men's Health*, claro). >>

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

QUAIS EXAMES O MÉDICO PODE FAZER NO CONSULTORIO?

O que avaliar? Se no consultório é possível fazer exames um pouco mais complexos do que simplesmente tirar a pressão. Esse não é um ponto fundamental, já que exames exigem aparelhagem sofisticada, mas facilitar sua vida pode ser um ponto a favor para o médico.

Por quê? Isso poupa tempo e dinheiro (o exame talvez custe menos e o médico pode até nem cobrar). Exames rápidos costumam ser menos precisos do que os tradicionais, mas servem como diagnóstico preliminar: resultados no limite da normalidade pedem exames mais aprofundados, do contrário, evitam que você perca tempo.

Como descobrir isso? Na primeira consulta, observe se o consultório dispõe de aparelhagem eletrônica. Ele precisa ter instrumentos mais refinados que a balança e o estetoscópio. Como, por exemplo, um aparelho de eletrocardiograma.

Mas não se esqueça... Não tenha medo de fazer perguntas, se vir aparelhos que não conhece: procure saber para que servem. É a única maneira de descobrir se aquilo é realmente um aparelho para diagnósticos: às vezes é uma máquina que o médico não usa há décadas ou apenas um novo modelo de condicionador de ar.

ELE ESTÁ SEMPRE ATUALIZADO?

O que avaliar? Se o médico procura sempre se informar sobre as inovações e descobertas em sua área. "Um bom profissional mostra interesse em estar sempre atualizado e vai a congressos, inclusive no exterior", frisa Sidney Glina.

Por quê? Hoje, novos estudos e pesquisas colocam em xeque ou desacreditam tratamentos e procedimentos que eram dogmas há pouco tempo atrás. Obviamente um especialista que conhece o que há de mais novo em seu campo vai ser capaz de propor soluções mais eficazes.

Como descobrir isso? Não basta olhar as paredes do consultório e checar se ele exibe os diplomas e certificados. Até porque a maior parte dos bons especialistas não faz isso. Em último caso, pergunte diretamente se ele tem feito cursos ou freqüentado congressos. Você também pode descobrir isso pesquisando na internet. Procure no Google Acadêmico (scholar.google.com.br) ou na Plataforma Lattes (lattes.cnpq.br).

Mas não se esqueça... Nem sempre um passaporte carimbado é atestado de competência. "A atualização online é uma ferramenta poderosa", diz Sidney Glina. "Em um ano a Sociedade Brasileira de Urologia colocou na rede mais de 90 palestras, acessadas por 45 mil médicos de todo o Brasil."

ELE ESCUTA O QUE VOCÊ FALA?

O que avaliar? Se o médico ouve você e se expressa de forma clara. E se é também um pouco psicólogo, se esforçando para entender que tipo de pessoa você é: alguém que omite informações ou se deixa levar por paranóias, por exemplo.

Por quê? O médico precisa conseguir intuir até o que você não tem coragem de dizer. Isso é ainda mais importante em certos campos da medicina, como o da saúde sexual. "A capacidade de se fazer entender pelo paciente é crucial", diz o clínico-geral Silvio Donatangelo. "Às vezes, o médico fala, fala, e o paciente não escuta, de tão preocupado, ansioso ou abalado. Ele ouve o diagnóstico, mas perde as outras informações."

Como descobrir isso? Durante a consulta, observe se ele faz perguntas até sobre aspectos não estritamente clínicos: trabalho, família, a relação com os filhos, o nível de estresse.

Mas não se esqueça... Anote mentalmente os termos que o médico usa: se ele adota uma linguagem acessível, como a que você está acostumado a ler na *MH*, ponto para ele, pois está se esforçando para que as pessoas o entendam. Agora, se ele usa termos como "patologia" ou "motilidade da peristalse", está tentando criar um muro entre você e ele. Não é o que você precisa.

ENFIM, ELE É DO TIPO ESPERTO?

O que avaliar? Se é um médico capaz de identificar problemas pouco comuns partindo de elementos não tão significativos, um pouco como o doutor House – mas quem sabe sem se achar tanto, não é? Pois, do contrário, pode ser que ele viva a sua profissão procurando simplesmente chegar até o final de cada dia. "No campo da urologia, as doenças costumam ser de diagnóstico simples, mas há outras áreas mais complicadas, que dependem de exames. E a rapidez é fundamental numa emergência", diz Sidney Glina.

Os bons especialistas conhecem a fundo a área em que atuam. Como nos seriados

Por quê? O olho clínico é uma mistura de intuição e cultura médica. Sim, um bom clínico-geral conhece as soluções mais avançadas e as novas teorias que possam tornar seus tratamentos mais eficazes. Um médico que não se atualiza é como um carro que não passa pela revisão: ele funciona, mas não da melhor maneira possível. "Muitas vezes a intuição é sinal de experiência e ele pode chegar a um diagnóstico rápido baseado no conhecimento prévio", acrescenta Donatangelo.

Como descobrir isso? Veja se em seu consultório existem publicações científicas recentes (além da *MH*, lógico). Um exemplar do *Journal of the American Medical Association*, por exemplo, é um bom indicador. E acompanhe com atenção as perguntas que ele faz: quanto mais perguntas (mesmo que pareçam banais), mais sua abordagem é aprofundada. No fundo, uma pessoa que se interessa tanto por você passa maior confiança.

Mas não se esqueça... Revistas velhas têm o efeito contrário: publicações de três ou quatro anos atrás mostram pouco interesse do médico pela atualização. É puro jogo de cena. MH

Você faz seu filme sem queimar o rango

Impressione em (até) 20 minutos

Quer mandar bem na cozinha com pouco esforço? Jogue tudo no microondas, aperte o botão e sirva o jantar em grande estilo

Sofia Solves Fotos Sheila Oliveira

SEU MICROONDAS É MAIS CAMARADA DO QUE VOCÊ IMAGINA. Além de descongelar lasanha, ele prepara refeições saborosas num estalar de dedos. Estamos falando de comida de verdade. Aqui, selecionamos sete pratos – e testamos para conferir o tempo de preparo – que ficam prontos em menos de vinte minutos. Você impressiona as visitas e ainda se livra da pilha de panelas na pia

ENTRADAS

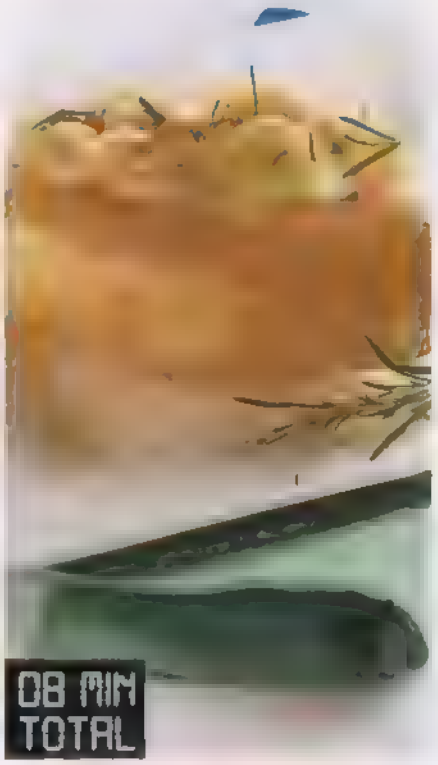
SALADA MORNA DE IOGURTE

Carlos Ribeiro, chef do Boa Bistrô, em São Paulo

Ingredientes:

> 2 maçãs verdes sem casca, em cubos
> 2 batatas médias sem casca, em cubos
> 2 péras maduras sem casca, em cubos
> Iogurte natural, shoyu, sal e pimenta a gosto

Modo de fazer: em um refratário, coloque as batatas embrulhadas em papel-filme e leve ao microondas por quatro minutos em potência alta. Retire, aguarde um minuto e misture as frutas. Divida em dois pratos e tempere com iogurte, sal e pimenta. Se quiser, acrescente shoyu.



BATATA RECHEADA COM COGUMELOS TEMPERADOS

Carlos Ribeiro, chef do Boa Bistrô, em São Paulo

Ingredientes:

> 1 batata inglesa de 150 g
> Champignons temperados com azeite, alecrim, sal e pimenta

Modo de fazer: lave a batata com casca e enxugue-a. Envolva-a com papel-filme e leve ao microondas por seis minutos. Vire na metade do tempo. Corte ao meio e recheie com os cogumelos temperados. Rende 1 porção.

POR DENTRO DA MÁQUINA

SAIBA COMO O MICROONDAS ATUA

Por que as bordas das comidas ressecam?
O que ocorre é que o volume de alimento nas extremidades costuma ser menor e até o centro atingir a temperatura desejada as bordas já se aqueceram demais. Por isso é importante cortar pedaços uniformes, da mesma espessura.

Por que é preciso interromper o processo para misturar o alimento?
Ao mexer, você espalha o calor de forma uniforme. Pelo mesmo motivo, alimentos densos como carne e frango devem ser virados na metade do tempo de preparo.

Onde o alimento deve ser colocado?
No centro do prato do microondas. Mas, se você for cozinhar vários alimentos ao mesmo tempo em recipientes individuais, o melhor é distribuí-los pelas bordas do prato para que recebam a mesma quantidade de calor.

Quais alimentos devem ser furados?
Batatas, mandioquinhas, frutas, gemas e salsichas. Durante o processo, o vapor dentro desses alimentos aumenta e eles podem "estourar".

Devo esperar um pouco para tirar o prato?
Sim. O repouso faz com que o calor se distribua melhor.

Como saber o ponto das carnes?
O melhor é comprar um termômetro e espetá-lo na carne. A temperatura interna deve ser de, no mínimo, 60 graus.

Por que devo tampar o alimento?
Além de impedir que a comida espirre e suje o microondas, a tampa segura a umidade e ajuda no cozimento do prato.

PRATOS PRINCIPAIS

FRANGO COM MANDIOQUINHA E CHEDDAR

Marcelo Ozi, chef do Braverie Café, em São Paulo

Ingredientes:

> 100 g de filé de frango em tiras
> 1 mandioquinha média descascada
> 2 fatias de queijo cheddar
> 40 g de presunto cru
> Temperos a gosto

Modo de fazer: tempere o frango com sal, pimenta e azeite. Fure a mandioquinha com um garfo e embrulhe-a em papel toalha. Coloque a mandioquinha e o frango (em pratos separados) no microondas por seis minutos em potência alta. Após um minuto e meio, coloque o presunto cru sobre o frango. Trinta segundos antes de acabar, coloque o cheddar num refratário pequeno no microondas. Amasse a mandioquinha com um garfo, tempere-a e coloque no centro do prato que vai à mesa. Por cima, acrescente as iscas de frango e o cheddar. Enfeite com o presunto. >>

ROSBIFE COM MOSTARDA

Rita Atrib, chef do Buffet Petit Comitê, em São Paulo

Ingredientes:

Rosbife

> 500 g de filé mignon
> 1 dente de alho amassado
> 1 colher (sobremesa) de molho inglês
> 1 colher (sobremesa) de manteiga
> Sal e pimenta-do-reino a gosto

Molho

> Caldo do cozimento do rosbife
> 1 colher (chá) rasa de farinha de trigo
> ¼ de xícara (chá) de vinho madeira ou tinto
> 1 colher (sobremesa) de mostarda

Modo de fazer: faça uma pasta com alho, pimenta, manteiga, molho inglês e sal e tempere a carne. Coloque em um refratário e leve ao micro-ondas por seis minutos na potência alta. Reserve. Misture o caldo do cozimento com a farinha o vinho e a mostarda e leve ao micro-ondas por dois minutos. Fatie o rosbife e sirva com o molho a parte. Rende 2 porções.

LINGUADO COM LARANJA

Cris Maccarone, chef do Madame Aubergine Atelier Escola de Cozinha, em São Paulo

Ingredientes:

> 600 g de linguado
> 1 laranja-pêra média, com casca, em rodelas
> 2 colheres (sopa) de molho de soja
> 2 colheres (sopa) de suco de limão
> ½ colher (chá) de gengibre ralado
> Sal a gosto

Modo de fazer: misture o molho de soja, o suco de limão, o gengibre e o sal em um refratário e tempere o linguado. Arrume as rodelas de laranja sobre o peixe, tampe e leve ao micro-ondas em potência alta por nove minutos ou até que, espetando com um garfo, o peixe se desfaça em lascas. Rende 4 porções.

SOBREMESAS

ROMEU E JULIETA CROCANTE

Lucilia Diniz, consultora da revista *Men's Health*

Ingredientes:

> 6 colheres (sopa) de geléia de goiaba light
> 4 colheres (sopa) de requeijão light
> 6 colheres (sopa) de água
> 2 colheres (sopa) de corn flakes

Modo de fazer: dissolva a geléia em 4 colheres de água e divida a mistura em duas taças para micro-ondas. Cubra com requeijão (dissolvido em 2 colheres de água) e leve ao micro-ondas por dois minutos. Polvilhe com corn flakes. Rende 2 porções.

MAÇÃS COM CANELA

Rita Atrib, chef do Buffet Petit Comitê, em São Paulo

Ingredientes:

> 6 maçãs fuji com casca
> 6 colheres (chá) de açúcar mascavo
> Suco de ½ limão
> Canela a gosto

Modo de fazer: corte as maçãs ao meio e retire as sementes. Respingue gotas de limão sobre a polpa e polvilhe com açúcar e canela. Cubra com a tampa do micro-ondas e aqueça por quatro minutos na potência média/alta. Sirva a maçã quente com sorvete de creme. Rende 6 porções. MH

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

SEJA O HOMEM DAS FANTASIAS DELA

Descubra quais são os fetiches da sua garota e faça de tudo para realizá-los. Você não sabe o que está perdendo...

Por Liza Lazarus e Mari Deitschman

Você quer mais prazer no sexo? A resposta é simples. Dê prazer à sua parceira e você terá todo o tesão do mundo. Como diz Nancy Friday, autora do livro *Mulheres por Cima – Fantasias Sexuais das Mulheres no Pós-Modernismo* (Ed. Record, 494 págs.), "o homem deve excitar a mulher e ficar em ponto de bala o tempo suficiente, sem gozar, até que ela chegue perto do orgasmo". O plano de Nancy é simples, às vezes é a execução que complica. Nesta reportagem a gente vai decifrar um "mecanismo" das mulheres capaz de aumentar o prazer na hora da transa: as fantasias sexuais dela.

Andrew Stanway, autor de *The Joy of Sexual Fantasy* (A Alegria da Fantasia Sexual), explica que "tanto o homem quanto a mulher são capazes, com a prática, de ficar em ponto de bala simplesmente pensando em sexo ou em qualquer outra coisa que os excite". Chegou a hora, então, de conhecer as fantasias que deixam a sua garota louca de tesão. Entrevistamos algumas para nos ajudarem nesse delicioso caminho obscuro.

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

HORA DO SHOW

"Nós passamos por um clube de strip-tease; pedi que ele parasse o carro e que a gente entrasse. Perguntei ao gerente se eu podia subir no palco e comecei a tirar a roupa. Os homens começaram a gritar..."

Suzana, 28 anos

O QUE ISSO DIZ SOBRE ELA Fantasias exibicionistas surgem por necessidade de admiração, diz Nancy Friday. As mulheres adoram saber o quanto a bunda delas é gostosa, o peito é durinho e a nudez é aprovada. No fundo é uma necessidade de serem desejadas.

DICA PRÁTICA Compre uma lingerie e peça que ela faça um strip-tease. Mostre o quanto você gosta do corpo dela. Já ouviu falar em comer com os olhos? É por aí o caminho.

RECOMPENSA Para os homens, a excitação visual é a melhor parte da fantasia.

DICA ESPECIAL Sugira, em alguma ocasião, que ela vista uma roupa, mas que não use calcinha nem sutiã. Esse pedido seu vai provocar nela uma excitação de alta voltagem.

A SEDUTORA

"Eu me imagino sentada em meu escritório e dois dos meus lindos subordinados chegam para discutir assuntos de trabalho. Um deles fala como minhas pernas são bonitas enquanto o outro começa a [illegible]"

[illegible], 27 anos

[illegible] Sentir-se irresistível é um sentimento que toda mulher adora ter. Inconscientemente pode revelar um medo de não despertar interesse imediato nos homens, isso pode ser sinal de baixa auto-estima.

[illegible] Mande mensagens de texto ou e-mails dizendo o quanto ela deixa você maluco. Ajude-a a perder toda e qualquer inibição. Capriche na bajulação. Faça afirmativamente e ela se sentirá mais segura.

[illegible] Quanto mais sexy ela se sentir, mais vai querer transar com você.

[illegible] Peça que ela escolha uma roupa que a deixe bem sensual. Salto alto, lingerie e nada mais. A roupa – ou a falta dela – vai ter um impacto em vocês dois.

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

MULHER DA VIDA

"Sempre imagino que o cara mais gostoso no bar vai me perguntar quanto eu cobro pelo programa. Saímos de lá, vamos para a casa dele e ele me paga para fazer tudo o que tiver vontade." Fernanda, 33 anos

O QUE ISSO DIZ SOBRE ELA "É o que chamamos de experimentação. Ela quer se soltar mais na cama, se liberar e pode querer colocar a fantasia em prática por meio de roupas e atitudes", explica Carla Cecarello, psicóloga e coordenadora do Ambsex (Ambulatório de Sexualidade da Associação Brasileira de Sexualidade). Muitos especialistas dizem que a imagem da prostituta ajuda várias mulheres a se liberar e tentar novas coisas

DICA PRÁTICA Se ela quer brincar embarque de cabeça. Combinem previamente uma noite para colocar o plano em ação. No balcão do bar, sussurre no ouvido dela que você está a fim de fazer um programa e quer saber quanto ela cobra. Combine um valor razoável e, no final da transa, pague. Diga que você quer vê-la numa lingerie nova da próxima vez. Mostre o dinheiro durante o sexo. Essa mulher vai beijar seus pés pelo orgasmo que você vai proporcionar a ela

RECOMPENSA É aquela máxima: por que buscar fora o que você já tem em casa? Precisa dizer mais?

DICA ESPECIAL A brincadeira deve durar o tempo que for necessário. Só não vale chamar de piranha e vadia depois que os dois já tiverem gozado. Seja carinhoso, abrace-a e beije-a, deixe claro que aquilo tudo não passou de uma brincadeira

FORA DOS LIMITES

"Quando meu namorado me pediu para falar sobre minhas fantasias, eu revelei que gostaria de transar em lugares diferentes. Desde então, estou sempre pronta para uma aventurazinha. Já rolou em diversos banheiros, becos e lugares públicos." Carolina, 32 anos

O QUE ISSO DIZ SOBRE ELA Uma mulher que tem esse tipo de fantasia fica excitada com a possibilidade de ser pega com a boca na botija. "Essa idéia é sedutora por causa do elemento proibido", explica a terapeuta sexual Laura Berman, autora de *The Passion Prescription* (A Receita da Paixão). Ela é do tipo de mulher que fica facilmente entediada com o sexo de rotina e precisa de algo para apimentar. "Para algumas pessoas mudar de cenário é tão excitante quanto mudar de parceiro porque a mudança de estímulos é excitante", diz o psiquiatra Carlos Eduardo Carrion de Oliveira, consultor da *Men's Health*. "A pessoa se sente viva, saudável, criativa."

DICA PRÁTICA Tenha sempre à mão no porta-malas uma manta ou canga de praia. Você já imaginou como um piquenique pode se tornar divertido? Na hora do pega, faça sinal com os dedos para que ela fique quieta. A excitação dela vai bater na lua quando ela se der conta de que outras pessoas podem ouvir seus gemidos

RECOMPENSA A possibilidade de ser pega vai deixá-la ainda mais louca. É a fantasia perfeita para acabar numa rapidinha. E bingo: nada de preliminares.

DICA ESPECIAL Se a idéia de a sua sogra aparecer de repente não aumenta seus níveis de testosterona, experimente dizer que vocês estão sendo observados, mesmo quando estiverem no seu quarto. Essa é a melhor parte das fantasias: elas não precisam acontecer de verdade

TRANSAR COM OUTRA MULHER É UMA FANTASIA DE MUITAS MULHERES

VOCÊ COMANDA

"Gosto de ser submissa na cama, não ter permissão de dizer nada, apenas fazer tudo o que ele quiser, começando por tirar a roupa devagar enquanto ele me olha. Depois ele me pega de jeito e faz o melhor sexo oral da minha vida." Karina, 25 anos

O QUE ISSO DIZ SOBRE ELA "Ser forçada a fazer alguma coisa na cama é uma fantasia feminina comum. A mulher gosta de se sentir subjugada. Mais de 70% das brasileiras têm essa fantasia de ser submissa e dominada na cama. Elas querem um homem que tenha uma boa pegada", explica Carla Cecarello.

Essas fantasias geralmente envolvem homens que elas já conhecem e que, de uma certa forma, fazem um sexo meio bruto, meio forçado, mas cheio de paixão. Nas entrelinhas ela quer a prova do desejo que ele sente por ela, o que não tem nada a ver com agressão ou brutalidade.

Por muito tempo acreditou-se que os altos níveis de culpa por sentir prazer no sexo teria levado as mulheres a terem esse tipo de fantasia. Assim uma transa que envolvesse força e submissão não as deixaria tomar as rédeas em prol do próprio prazer. No entanto, uma recente pesquisa do *The Journal of Sex Research* mostrou que existe relação entre uma maior liberação sexual (representada por níveis baixos de culpa por sentir prazer) e um aumento de fantasias envolvendo força. Em outras palavras, por se sentirem mais livres, as mulheres estão mais a vontade para ousar na cama.

DICA PRÁTICA Há muitas formas de mostrar que quem manda é você. Tente variar as posições: ela de quatro e você por trás. Se você estiver por cima, deixe que ela sinta um pouco seu peso, use um lenço para amarrar os punhos ou vendar os olhos dela

RECOMPENSA Eis a chance de mostrar seu lado dominador. Você vai se sentir poderoso

DICA ESPECIAL Brinque que você é o sultão e ela a mulher que vai obedecer a tudo.

ELA COMANDA

"Na minha fantasia eu tenho o total controle da situação e dou as coordenadas. Gosto de explorar cada centímetro imaginável do corpo dele. Ficar horas na cama fazendo sexo desse jeito me deixa maluca." Rosana, 37 anos

O QUE ISSO DIZ SOBRE ELA Mulheres com esse tipo de fantasia "precisam se sentir no controle para que consigam perder o controle e chegar ao orgasmo", diz Nancy Friday. O interessante é que muitas delas não são sexualmente experientes, daí o desejo de dominar. Essa é uma forma de fazê-la ter certeza de que tudo na vida dela é controlável, inclusive a sexualidade

DICA PRÁTICA Durante a transa, conduza a coisa de forma que ela fique por cima e veja o rumo que a história toma

RECOMPENSA Se essa fantasia for posta em prática, certifique-se de que o seu prazer também seja levado em conta

DICA ESPECIAL Filmes com cenas eróticas ajudam a despertar fantasias. Por exemplo: *Instinto Selvagem* – Sharon Stone sabe exatamente como deixar caras valentões de joelhos; *Showgirls* – a dança do poste, além de sexy, ajuda a manter a forma; *Ligadas pelo Desejo* – duas mulheres em cenas lésbicas quentíssimas (*veja mais na pág ao lado*) dos mesmos diretores de *Matrix*

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

ELAS POR ELAS

"Já me masturbei pensando na seguinte cena: eu estou pedindo carona em uma estrada deserta e uma garota gostosa pára o carro. Ela tem peitos grandes, mamilos duros e lábios deliciosos. Embarco no carro e vamos para a casa dela. Visto um biquíni e vamos as duas para a piscina, onde nos beijamos feito loucas." Juliana, 32 anos

O QUE ISSO DIZ SOBRE ELA Sexo com outra mulher é uma fantasia feminina freqüente. Algumas mulheres, no entanto, podem achar isso preocupante, um sintoma de que possam estar virando lésbicas. Andrew Stanway diz que isso não tem fundamento. "Quando a mulher se sente tranqüila em relação ao próprio desejo, isso passa a ser uma fantasia como qualquer outra, sem nenhum drama."

Nancy Friday associa esse tipo de fantasia com o desejo inconsciente feminino de ser amada, nutrida e adorada que tivemos ou não de nossas mães. Ela explica que o desenvolvimento psicológico das mulheres é mais complexo que o dos homens; mulheres transferem alguns sentimentos por suas mães para o sexo oposto, o homem. Mesmo que você jogue essa teoria no lixo ou entenda-a como uma verdade, há algo bastante interessante nessa fantasia feminina: ela começa e termina com suavidade. O sexo pode até ficar agressivo, mas a excitação inicial é quase sempre descrita como "devagar e carinhosa". Mulheres, pelo que parece, sabem exatamente o que as outras mulheres querem.

DICA PRÁTICA Se essa é a fantasia dela, você acertou na Mega-Sena. Muitos homens acham a idéia de ver duas mulheres transando muito excitante. Ainda que Carlos Eduardo Carrion advirta que a maioria das mulheres que tem esse tipo de fantasia faz pouco ou nada para satisfazê-la na vida real. "Elas apenas usam essa fantasia para turbinar o sexo que têm com seu parceiro. Se houver abertura, peça a ela para descrever ou apontar na rua o tipo de mulher pela qual ela se interessaria. Use essa informação para falar no ouvido dela o que aquela mulher faria com ele na próxima vez que vocês dois estiverem transando. É o Viagra das fantasias: aquela que vai deixá-lo excitado o suficiente muito tempo depois do primeiro ato.

DICA ESPECIAL Cuidado em transformar o sonho em realidade. "Se ela levar a idéia adiante, é possível que esteja fazendo apenas para agradar você, para manter o fogo da relação", avisa Carrion. Com o tempo, esse tipo de atitude pode se revelar bastante destrutivo para o relacionamento. Discutam abertamente e sinceramente todas as potenciais conseqüências, como o ciúme ou o

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

VOCÊ É O CARA

"Me masturbo pensando sempre na mesma cena: é tarde e eu e meu namorado acabamos de ter um jantar à luz de velas. Tomamos banho. Eu deito sobre o corpo dele e sinto seu corpo firme. Ele começa acariciar meu pescoço; depois meus seios e, então no meio das minhas pernas. Eu fico superexcitada." Natasha, 23 anos

O QUE ISSO DIZ SOBRE ELA "Pode parecer surpreendente, mas as fantasias de muitas mulheres envolvem o próprio parceiro", diz Andrew Stanway. O *The Journal of Sexual Research* informa que as mulheres são mais propensas a isso do que os homens. Stanway diz que fantasias assim suprem a falta de algo na relação, algo que a mulher quer ou precisa e não tem. Mulheres que têm esse tipo de fantasia prezam por manter a intimidade e o laço entre o casal.

DICA PRÁTICA Pergunte se ela já fantasiou com vocês dois experimentando alguma coisa nova. "Fantasias funcionam como um ensaio para incorporar um novo comportamento na vida sexual futura", diz Carlos Eduardo Carrion. É uma maneira franca e não ameaçadora de expandir as fronteiras sexuais do seu relacionamento.

RECOMPENSA Em qualquer situação você se deu bem. E isso não é tão fácil de encontrar por aí. Tanto faz se ela quer fazer algo novo com você ou se o que você tem feito até agora continua fazendo-a sorrir à toa.

DICA ESPECIAL Faça algo que você saiba que já funcionou uma vez e que a deixa maluca de tesão.

O EX

"Eu penso no meu ex fazendo sexo oral em mim. É incrível, exatamente como eu gostava." Marcela, 25 anos

O QUE ISSO DIZ SOBRE ELA É o que você mais temia: o ex a deixa excitada. Entretanto, lembre-se do seguinte: as pessoas tendem a valorizar o passado, fazendo com que pareça melhor do que realmente foi. Pesquisas também mostram que a relação mais quente não é necessariamente aquela que durou mais.

DICA PRÁTICA Se você aguentar ouvir sobre o passado sexual dela, terá informações valiosas em suas mãos. Mas só se você aguentar.

RECOMPENSA Você vai estimular o jogo. Nada como uma competição saudável para fazer você suar a camisa e marcar pontos.

DICA ESPECIAL "O sucesso da fantasia é a discrição", diz Stanway. "Trazer algo à tona pode acabar de vez com a fantasia e perder a graça." Então, se ela não quiser falar, não insista.

SE ELA FANTASIAR COM O EX, APROVEITE

UM DESCONHECIDO

"Minha preferida acontece na seção de lingerie de uma loja de departamentos. Enquanto estou em frente ao espelho me olhando, fico chocada e surpresa ao sentir duas mãos masculinas me tocando por trás da cortina. Elas me acariciam e envolvem meus seios." Leticia, 29 anos

O QUE ISSO DIZ SOBRE ELA A maior pesquisa sobre sexo feita na Escócia e publicada no jornal *Daily Record* mostrou que a maioria dos participantes fantasiava com outra pessoa enquanto estava na cama com o parceiro. Contudo, fantasias envolvendo outra pessoa que não o parceiro são mais comuns entre homens do que entre mulheres. 98% dos homens e 80% das mulheres relataram esse tipo de fantasia segundo o *The Journal of Sex Research*. "Uma das situações comuns entre as mulheres é conhecida como 'sexo com celebridades', que pode ser o ator da novela, o cantor de rock. No fundo é uma fantasia envolvendo um personagem, não uma pessoa real", diz Cecarello.

DICA PRÁTICA Entenda que fantasias têm efeito diferente para homens e mulheres. Elas servem como estímulo para mulheres que estão em relações ativas e satisfatórias, enquanto que os homens muitas vezes fantasiam porque estão sexualmente frustrados ou se sentem em um relacionamento vazio. Quer dizer que mesmo que ela pense no Thiago Lacerda, isso não significa que ela queira outro cara.

RECOMPENSA Pesquisas mostram que as mulheres que tiveram vários parceiros e foram felizes nas experiências tendem a ter esse tipo de fantasia. Se você resolver compartilhar as suas fantasias com uma mulher experiente, ela será mais propensa a embarcar na viagem. Mas cuidado: isso é uma dica, não uma garantia.

DICA ESPECIAL Relaxe. "As fantasias sempre representam um desejo inconsciente, mas nem todo mundo quer colocar em prática", diz Carla Cecarello. Não force a situação, talvez ela não queira de fato abrir os seus segredos íntimos. MH

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

EISENBAHN

European Beer Star 2008

MILD BEER

GERMAN-STYLE SCHWARZBIER

Só tem uma coisa mais difícil do que aprender a língua dos alemães: conseguir agradar a língua deles.

Premiação de cerveja brasileira na Europa está começando a deixar de ser surpresa. Assim como aconteceu em 2007, a Eisenbahn Dunkel acabou de levar a Medalha de Bronze no European Beer Star 2008 na Alemanha. Além disso, a Eisenbahn Pilsen também conquistou a Medalha de Bronze e se tornou a primeira cerveja brasileira na sua categoria a receber um prêmio tão importante. Isso é ser uma cerveja autêntica.

www.eisenbahn.com.br

0800 773 4736

APRECIE COM MODERAÇÃO.

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

Construa músculos em um mês!

Acelere seu ganho de massa incorporando nossas dicas de treino e alimentação. Em janeiro você vai sentir a diferença!

Por **Wilson Weigl** e **Matthew Barbour**

Se você passou 11 meses sem conseguir fazer valer o tempo gasto na academia, ainda dá tempo de construir o seu corpão de praia 2009. Reunimos alguns truques para turbinar seu treino e sua alimentação. Comece já e dê um upgrade a seus músculos.

MALHE DORMINDO

O homem esperto ganha massa embaixo do edredom. É verdade, seus músculos se recuperam e ganham volume enquanto você dorme. Durante a noite, o organismo aciona um ciclo de regeneração dos microtraumas que a musculatura sofreu no treino (o princípio da hipertrofia está no trabalho do corpo em regenerar as lesões microscópicas provocadas pelo esforço). "Ao longo do sono também aumenta a produção do hormônio de crescimento, GH (sigla em inglês para *Growth Hormone*)", diz a doutora em fisiologia do exercício Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil, professora da Faculdade de Educação Física da Unicamp. Por isso, dormir bem é fundamental.

VÁ PARA O SOFÁ

Dê tempo para seu músculo se recompor – e crescer. "Descansar um dia após uma sessão pesada aumenta seus ganhos", diz o treinador americano Nick Grantham. "Depois do treino, seu corpo entra em modo de crescimento muscular por 48 horas. Interrompendo o processo com outro treino, você perde o trabalho suado." Você quer malhar todo dia? "Então dê um intervalo de no mínimo 24 horas antes de treinar o mesmo grupo muscular, como peito, costas ou abdome", ensina a fisiologista Mara Patrícia.

ENCHA A BOCA

O processo de ganho de volume começa (e termina) no levantamento de garfo e faca. Principalmente depois que você acabou de largar halteres e barras. "A primeira hora pós-treino é o momento ideal para fornecer ao corpo nutrientes que vão garantir o ganho de massa", explica a nutricionista Raquel Simões, especializada em nutrição esportiva e professora da Universidade Federal de Sergipe (UFS). Claro que você deve manter uma alimentação equilibrada durante o dia todo, mas esse período depois do treino é crucial para estimular o crescimento das fibras musculares. "Nessa hora o organismo procura reparar as micro-lesões provocadas pelo exercício", explica Raquel. "Esse espaço de uma hora representa uma 'janela metabólica, que favorece a captação de nutrientes – essencialmente carboidratos e proteínas." Veja nossas sugestões de lanches e refeições para aproveitar essa "janela", de acordo com o horário em que você malha. Mais, confira na página 80 sugestões de pratos espertos, ricos em carboidratos e proteína, que turbinam seus músculos.

> SE VOCÊ TREINA DE MANHÃ: tome ainda na academia uma vitamina de leite, banana e cereal (por exemplo, aveia), enriquecida com uma ou duas medidas de whey protein (proteína do soro do leite) em pó para segurar a onda até o almoço.

> SE TREINA LOGO ANTES DO ALMOÇO: coma dentro de uma hora e coloque no prato proteína (carne) e carboidrato (macarrão ou arroz). Beba suco de fruta, que oferece substâncias antioxidantes *(veja o item "Fique Vitaminado")*.

> SE TREINA NO FINAL DA TARDE: caso vá jantar bem mais tarde, coma um sanduíche de peito de frango e salada, no pão integral, acompanhado de suco de fruta. Caso jante em seguida ao treino, capriche nas massas e carnes.

LIGUE-SE NISSO!

Avalie se não se acomodou ao treino e está pegando leve demais. Preste atenção ao que seu corpo diz a você

MUDE A INTENSIDADE

A tolou no treino? Malha, malha e não sai do lugar? Se você ultimamente vem sentindo poucos ganhos com a rotina que vem praticando, desafie seu corpo. Procure variar a intensidade do seu treinamento – dessa forma você "acorda" seus músculos com novos estímulos. Veja as sugestões do professor de educação física Fabio Saba, diretor técnico da academia Runner, de São Paulo. Só não tente introduzir todas as mudanças de uma só vez.

> VARIE A VELOCIDADE: execute o movimento mais lentamente na fase negativa (quando está voltando ao ponto de partida do exercício).

> PEGUE PESADO: não deixe seus músculos se acomodarem; aumente sempre a carga.

> AUMENTE AS SÉRIES: faça mais séries de cada exercício, mantendo o mesmo número de repetições. Por exemplo, se costuma fazer três séries de supino reto, comece a fazer quatro.

> AUMENTE AS REPETIÇÕES: em cada exercício, suba o número de repetições nas séries. Se executa seis, suba para oito, de oito para dez; de dez para 12.

> DESCANSE MENOS: diminua os intervalos de descanso entre as séries. Se para 30 segundos, diminua para 15; se descansa um minuto, passe para 45 segundos. Se para um minuto e meio, faça pausas de um minuto.

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

LIGUE-SE NISSO!

Não espere a secura chegar para beber água. Quando você sente sede, seu corpo já está de 1 a 2% desidratado

ABRA O SQUEEZE

Seus musculos são formados por aproximadamente 75% de água. Estudos provam que a síntese de proteínas ocorre com mais facilidade em células bem hidratadas. E o líquido leva até 60 minutos para fazer o percurso do sistema gastrointestinal até os músculos. A musculação não é uma atividade física de alta intensidade, que requer a ingestão de grandes quantidades de líquido, mas mesmo assim recomenda-se beber 1 copo d água a cada 20 minutos de treino.

ADOCE A BOCA

"Consumir açúcar durante o treino contribui para o crescimento muscular", diz Gary O'Donnell, professor de esportes da Universidade de Exeter, na Inglaterra. Os carboidratos simples são rapidamente absorvidos pelo organismo e estimulam a produção de insulina, que, por sua vez ajuda a absorção da proteína. Dissolva 2 colheres de maltodextrina (açúcar do amido de milho) e beba durante ou logo após o treino. Tome sua dose habitual de whey protein ou coma frango ou carne 20 minutos depois.

LANCHE COM AS ESTRELAS

Um lanchinho antes de dormir faz você ganhar volume. "Seus músculos precisam de nutrientes para se regenerar enquanto você dorme," diz Anita Bean, autora de *O Guia Completo do Treinamento de Força* (Ed. Manole, 233 pags.) Cerca de 90 minutos antes de se recolher, mande ver 2 ovos cozidos e 1 torrada de pão integral com 1 copo de leite desnatado. A proteína da clara tem alto valor biológico. Por isso, você também pode optar pela albumina em pó, a mesma proteína da clara. Dissolva uma colher de sopa em água ou leite. De absorção lenta, ela vai alimentar seus músculos enquanto você ronca. >>

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

LIGUE-SE NISSO!

Incorpore aos poucos novos desafios em seu treino. Não tente fazer tudo de uma vez ou vai se acabar

VIRE BEZERRO

Beba todo dia 500 ml de leite desnatado (aproximadamente dois copos cheios). Nutricionistas da Universidade de Ontário, no Canadá, descobriram que malhadores que tomavam leite ganhavam até 10% mais músculos do que os que ingeriam bebidas esportivas. Mais boas notícias para o ramo leiteiro: os fãs inveterados do leite também perderam 20% mais gordura.

ULTRAPASSE SUAS FRONTEIRAS

Introduzir treinos em pirâmides ou *drop sets* em determinados exercícios é outra forma de variar o estímulo e dar uma forcinha ao crescimento muscular. "Esses movimentos estimulam ao mesmo tempo o ganho de força e a hipertrofia", diz o professor de educação física Mauro Cardaci, coordenador de musculação da academia Fórmula, de São Paulo. Como os exercícios exigem grande esforço, procure executá-los nos aparelhos – isso evita acidentes. "Se preferir fazer com peso livre, peça supervisão do instrutor ou de um colega", sugere Mauro.

> PIRÂMIDE

Pode ser crescente ou decrescente. Se você costuma executar quatro séries de oito repetições, comece a fazer as mesmas quatro séries, só que com oito, 12, 15 e 20 repetições, diminuindo a carga. Descanse um minuto e meio entre as séries.

> DROP SET

Comece o exercício com a carga que usaria normalmente. Faça a primeira série com oito repetições e na sequência, sem descansar, diminua o peso para 70% da carga e execute mais dez repetições. Execute quatro séries, descansando um minuto e meio entre elas.

FIQUE VITAMINADO

Estudos internacionais sugerem que ingerir certas vitaminas e sais minerais pode prevenir ou amenizar os danos causados por radicais livres liberados durante o treino com pesos. E também acelerar o restabelecimento dos músculos pós-treino. Radicais livres não são terroristas que conseguiram fugir da cadeia, mas substâncias oxidantes produzidas normalmente no organismo e que podem ter sua produção intensificada durante o exercício. Essas moléculas provocam danos celulares que se acumulam ao longo do tempo e podem desequilibrar a função celular, causando doenças e envelhecimento precoce. "Muitos estudos afirmam que a atividade física contribui para a produção de radicais livres. A adoção de uma dieta saudável, rica em nutrientes com propriedades antioxidantes, ajudaria a minimizar sua ação nociva", explica Fabiana Honda, nutricionista da Patrícia Bertolucci Consultoria em Nutrição, de São Paulo. Traduzindo: consuma mais frutas, verduras, hortaliças e cereais integrais, que contêm nutrientes como caroteno, vitaminas C e E, selênio, zinco, cobre e magnésio, que protegem as células. Outra medida inteligente é aumentar o consumo de alimentos ricos em carotenóides, fitonutrientes com ação antidegenerativa, presentes em alimentos como abóbora, cenoura, manga, batata-doce e pêssego. Quer adotar uma alimentação saudável e, ao mesmo tempo, saciar seus músculos famintos? Veja a seguir nossa sugestão de cardápio.

DESAFIE SEU CORPO

CERTOS EXERCÍCIOS DEVERIAM FAZER PARTE DE TODO TREINO. ESTES, POR EXEMPLO...

Indicados pelo professor de educação física Fabio Saba, diretor técnico da academia Runner

PEITO

FLEXÃO DE BRAÇO

Contraia o abdome e desça o corpo até quase encostar no chão. Volte à posição inicial. Faça quatro séries de 20 repetições.

COSTAS

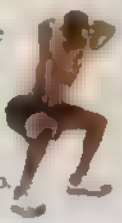
BARRA FIXA

Pendure-se com as palmas das mãos para a frente. Suba até aproximar a barra do queixo ou, se conseguir, do peitoral. Faça quatro séries de 15 repetições.

PERNAS

AGACHAMENTO ESTÁTICO

Encoste na parede, corpo reto, e agache-se formando um ângulo de 70 a 90 graus dos joelhos em relação ao chão. Segure de 30 segundos a um minuto. Execute quatro séries.



ABDOME

PRANCHA

Adote a posição de flexão, só que em vez das palmas das mãos apoie os cotovelos. Mantenha o corpo reto e sustente a posição por 60 segundos. Repita quatro vezes.

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

A comida que vai deixar você sarado já!

Para ganhar músculos sólidos como rochas, se alimentar corretamente (e nas horas certas) é tão crucial quanto se exercitar

Quando o objetivo é ganhar músculo, não existe lugar melhor para começar do que na cozinha. Como? Oferecendo a seu corpo os alimentos certos na hora certa. "Quem quer adotar um regime de hipertrofia precisa comer a cada três horas", afirma a nutricionista Raquel Simões, professora da Universidade Federal de Sergipe (UFS). "A primeira hora pós-exercício é fundamental para fornecer nutrientes aos músculos, mas o corpo precisa estar nutrido 24 horas por dia." Confira nossa dieta.

LIGUE-SE NISSO!

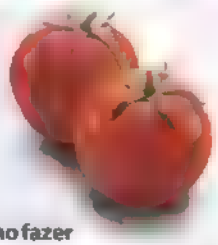
Quem quer ganhar massa muscular não pode ficar mais de três horas sem se alimentar

7h30
BRUSQUETA DE ABACATE

Você vai precisar de...

- 1 colher (chá) de mostarda
- 2 fatias de pão integral torradas

- 1 abacate descascado e esmagado
- 1 tomate picado
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- folhas de manjericão picadas
- 1 colher de sementes de linhaça trituradas



Como fazer

Passe a mostarda nas torradas. Junte o abacate e o tomate. Regue com o azeite. Cubra com o manjericão e a linhaça. Corte cada fatia em quatro. Rende 1 porção

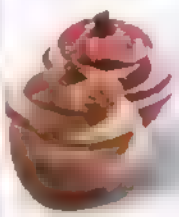
Veredicto *MH*

O trio de gorduras boas (abacate, azeite e linhaça) proporciona sensação de saciedade mais duradoura

10h30
ATUM EM PALITOS DE SALSÃO

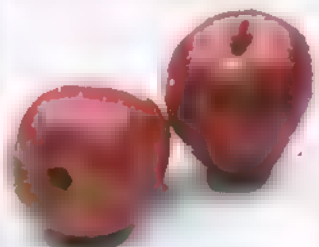
Você vai precisar de...

- 1 lata de atum escorrido
- 1 colher (sopa) de aceto balsâmico
- ½ cebola picada
- ½ maçã picada
- 2 colheres (sopa) de iogurte integral
- pimenta-do-reino a gosto
- 14 palitos de salsão



Como fazer

Coloque o atum em uma tigela. Adicione o aceto, a cebola, a maçã e o iogurte. Misture bem. Coloque 1 colherada da mistura em cada palito de salsão. Cubra com filme plástico e leve à geladeira até a hora de comer. Rende 7 porções



Veredicto *MH*

A proteína de baixa caloria do peixe deixa seu metabolismo funcionando todo o dia, tornando esse petisco de atum a perfeita ponte entre o café-da-manhã e o almoço.

12h30
PIMENTÕES RECHEADOS

Você vai precisar de...

- 4 pimentões vermelhos
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- 500 g de carne moída
- 1 clara de ovo cozido picada
- ½ cebola picada
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- 2 colheres (sopa) de molho de tomate

Como fazer

Preaqueça o forno. Corte o topo dos pimentões, retire as sementes e cubra a parte externa com azeite de oliva. Numa tigela grande, misture a carne moída, a clara de ovo, a cebola, a salsinha e 1 colher do molho de tomate. Recheie os pimentões com a mistura. Coloque os pimentões em uma travessa refratária com 1 cm de água e leve ao forno por 40 minutos. Coloque o resto do molho de tomate sobre os pimentões e asse por mais dez minutos. Rende 4 porções.

Veredicto *MH*

O prato proporciona uma boa dose de proteína (da carne e da clara) para turbinar sua energia no meio do dia. Prepare os pimentões no domingo e você terá quatro almoços prontos para a semana. >>

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

15h30
MIX DE FRUTAS SECAS APIMENTADAS

Você vai precisar de...

- 300 g de amêndoas sem sal
- 300 g de nozes pecãs

- 150 g de nozes
- 2 colheres (sopa) de alecrim seco
- 2 colheres (sopa) de orégano
- 2 colheres (sopa) de páprica
- 2 colheres (sopa) de pimenta preta moída
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- ½ colher (sopa) de sal

Como fazer

Preaqueça o forno. Junte todos os ingredientes secos numa tigela e misture bem. Junte o azeite aos poucos, sempre misturando. Espalhe as nozes numa assadeira. Leve ao forno, mexendo de vez em quando, por 20 minutos ou até as nozes ficarem douradas. Deixe esfriar e guarde em saquinhos zip lock. Rende 20 porções.

Veredicto *MH*

Este mix feito em casa fornece a perfeita combinação de gorduras saudáveis, antioxidantes e proteína, para petiscar no meio da tarde. Cuidado, porém, para não exagerar, se você quer "secar" todas as sementes oleaginosas são supercalóricas.

17h
(antes do treino)
SANDUÍCHE DE PEITO DE FRANGO

Você vai precisar de...

- 1 palito de salsão picado
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 1 colher (sopa) de cream cheese
- 1 colher (sopa) de iogurte integral
- 1 peito de frango cozido e picado
- 4 fatias de pão de fôrma integral
- 2 folhas de alface

Como fazer

Numa tigela, misture o salsão, a cebola, a mostarda, o cream cheese e o iogurte. Junte o frango (misture com cuidado para não despedaçá-lo). Divida sobre 2 fatias de pão, cubra com o alface e as outras fatias de pão. Rende 2 porções.

Veredicto *MH*

Alguns estudos defendem a ingestão de proteína antes do exercício, ao invés de depois, para potencializar o crescimento muscular. Como não há consenso a respeito, siga nosso conselho: faça as duas coisas.

18h30
(depois do treino)
SHAKE DE CHOCOLATE E AMÊNDOAS

Você vai precisar de...

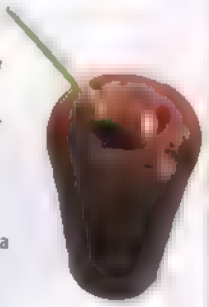
- 200 ml de água
- 1 colher (chá) de café solúvel
- 10 amêndoas sem sal
- 2 colheres (sopa) de aveia
- 2 medidas de whey protein em pó sabor chocolate
- Um punhado de gelo picado

Como fazer

Bata todos os ingredientes no liquidificador até a mistura ficar homogênea. Rende 1 porção.

Veredicto *MH*

Este shake fornece proteína e carboidrato, importantes nutrientes para as células musculares, evitando o catabolismo - quando seu corpo faminto pós-exercício procura retirar alimento do primeiro lugar que vê pela frente: seus músculos. Também ajuda a restaurar a energia gasta durante o treino.



19h30
WRAP DE SALMÃO

Você vai precisar de...

- 150 g de filé de salmão
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- ½ pote de iogurte integral
- Suco de ½ limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

- 2 folhas de alface grandes
- ½ tomate picado
- ¼ de pepino descascado e picado
- 1 abacate descascado e picado
- 1 cenoura raspada e picada
- 125 g de broto-de-feijão

Como fazer

Tempere o peixe com sal e pimenta e pincele com azeite. Aqueça a frigideira ou a grelha. Cozinhe cada lado por alguns minutos. Numa tigela, misture o iogurte e o limão e tempere com sal e pimenta. Recheie 1 folha de alface com 2 colheres (sopa) de cada vegetal (tomate, pepino, cenoura, abacate e broto-de-feijão). Cubra com pedaços do salmão e o molho de iogurte. Dobre a folha como um wrap e embrulhe novamente com uma outra folha. Rende 4 porções.

Veredicto *MH*

Não há maneira melhor de alimentar seu corpo do que com uma combinação de proteína, antioxidantes (dos vegetais) e ômega-3, que protege o coração.

22h30
OVOS MEXIDOS

Você vai precisar de...

- 2 ovos inteiros
- Ervas a seu gosto (salsa, alecrim etc.)

Como fazer

Bata os ovos com um garfo, junte sal e as ervas e leve ao fogo, mexendo.

Veredicto *MH*

A proteína da clara, de lenta absorção, vai nutrir seus músculos a noite toda. MH

LIGUE-SE NISSO!

Quanto mais músculos, mais necessidade de energia. Capriche no carboidrato: você precisa dele mais do que nunca

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

O SEU MELHOR VERÃO

As férias perfeitas são aquelas que acalmam a mente, revigoram o corpo, melhoram o humor e até fazem você viver mais. Você está preparado para curtir dias assim?

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

Um mergulho vale mais que mil palavras

No momento em que a comissaria anunciou o pouso no aeroporto de Malpensa, a 45 quilômetros de Milão, foi como se eu tirasse o peso do mundo das minhas costas. Não pense que é exagero. Pisar em solo italiano – mesmo que por ora fosse apenas o trem de pouso do avião – me fez sentir uma leveza que eu não experimentava há muito tempo. A emoção daquele momento era dupla: eu estava prestes a curtir minhas merecidas férias, depois de um ano de ralação, e aquela era a minha primeira viagem ao exterior – e ainda por cima sozinho. Mas ao ver o céu azul daquela manhã de sexta-feira pude sentir, pouco a pouco, todo o meu estresse indo embora. Nada de preocupações com a empresa nem com o trânsito caótico de São Paulo, cidade onde moro. Eu estava chegando em Pasárgada e o rei era meu amigo.

Psicólogos e budistas tendem a chamar esse quadro de desapego ou desprendimento. Não sei bem qual é a teoria por trás daquilo que eu sentia, só sei que a minha vontade era que aquilo se prolongasse pelas duas semanas seguintes, tempo da minha estadia na Europa. Por sorte, isso aconteceu. É certo que nem sempre essa sensação de paz surge assim, logo de cara. Na sala de embarque do aeroporto de Guarulhos, em São Paulo, ouvi um pai de família, com a mulher e dois filhos, sentados perto de mim, xingar a esmo porque tora anunciado no sistema de som que o vôo atrasaria 20 minutos. Não vem ao caso saber quais os motivos dele, mas o certo é que uma das coisas mais difíceis quando alguém sai de férias é conseguir se desapegar do trabalho e deixar o mau humor para trás.

Desligar o celular é importante, mas não é tudo. Quer um exemplo do risco que corre um workaholic? Um estudo americano descobriu que quanto menos férias um homem tira, maior é o risco de ataque cardíaco. Algumas pessoas fazem pior: saem em férias, porém ficam em contato permanente com escritório, não desligam o laptop e de fato não descansam", constata Silvia Cury Ismael, chefe do Setor de Psicologia do Hospital do Coração, em São Paulo. Para que seus dias de ócio sirvam para recarregar as baterias, especialistas indicam o pé-na-estrada – ou num avião – por vários motivos, que você vai ver ao longo desta reportagem.

1 PENSE DIFERENTE

Você já deve passar o ano inteiro cumprindo metas e executando tarefas predeterminadas no trabalho, por isso o quanto menos você se obrigar a fazer coisas, como ter que bater ponto nos principais cartões postais de algum destino, melhor. "Quanto mais diferentes forem as atividades que você fizer nas férias, em comparação ao que você normalmente faz, mais fácil é não pensar em problemas", explica o sociólogo Luiz Octavio de Lima Camargo, autor de *O que É Lazer* (Ed Brasiliense, 101 págs.) e professor do bacharelado em Lazer e Turismo pela Universidade de São Paulo (USP). Pessoas que encaram um desafio nas férias se sentem menos exaustas e, no retorno, trabalham com mais eficiência, revelou uma pesquisa da Universidade Estadual Bowling Green (EUA). O ator americano Aaron Eckhart, que sabe disso, recarrega as energias gastas nos sets de filmagem dropando as ondas da agitada costa californiana. "Fotografar é outra forma que encontro para relaxar", conta Aaron. Mas se você prefere atividades predeterminadas em vez de emoções repentinas, pode ser uma boa idéia viajar para outro país para aprender um idioma. Ou então se hospedar em algum resort que tenha atividades de lazer agendadas da manhã até a noite. Muitas vezes o que você aprende de novo desencadeia uma verdadeira mudança de estilo de vida.

TENTE ISTO Por falar em resort, se cada vez que sua mulher sugere que vocês se hospedem em algum porque tem um spa maravilhoso, mas você desconversa porque acha uma chatice ou coisa de velho, está na hora de rever seus conceitos. Em um estudo da Universidade Médica de Viena, o fisiologista Gerhard Blasche constatou que três semanas num spa podem trazer benefícios por um ano inteiro. É importante ter uma rotina de descanso aliada a atividades físicas e mentais. [illegible]

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

Brinque, relaxe, divirta-se. As férias são suas

2

DESCONECTE

Devido à alta competitividade corporativa, muitos homens têm medo de largar o osso e curtir as férias, com receio de que alguém na empresa possa puxar o tapete durante a ausência. Situação perigosa, pois, enquanto suas férias se acumulam, o risco de você ter um ataque cardíaco vai aumentando. "Ao examinar o estado de uma pessoa diante de uma ameaça, você nota com clareza os efeitos na pressão arterial e no batimento cardíaco", aponta Silvia Ismael, do Hospital do Coração. Resumo da ópera: para sair desse turbilhão, deixe de lado a obsessão com o escritório. Como? Não abra e-mail, não leve trabalho com você, não telefone para os colegas para saber como andam as coisas e, o mais importante, desligue o celular, que funciona como uma verdadeira coleira eletrônica. Você está de férias e, mais do que isso, não nasceu grudado à empresa. Luiz Octavio, da USP, recomenda quatro semanas de folga, já que nos primeiros sete dias as pessoas ainda estão ligadas no trabalho. "É o tempo ideal para arejar a cabeça e conseguir a chamada recuperação psicossomática, ou seja, não deixar que os surtos da mente terminem em problemas de saúde", explica. Lembre-se de que ninguém é insubstituível, inclusive você.

TENTE ISTO **Não basta dizer para si mesmo e para sua mulher que você não vai ligar para o escritório durante as férias. Diga a seus colegas de trabalho e a seu chefe também. Você pode até sofrer um pouco quando for fazer isso, mas vale muito a pena. Prepare uma lista das tarefas pendentes e oriente as pessoas que vão cuidar delas na sua ausência. É importante pensar nas demandas do chefe de antemão. "Assim, quando você estiver fora, ele não se sente desamparado", recomenda Luiz Octavio, também autor de *Educação para o Lazer* (Ed. Moderna, 160 págs.).**

3

SUE A CAMISA

O fisiologista Gerhard Blasche e seus colegas de Viena estudaram homens que tiraram férias por três semanas e saíram para fazer caminhadas. A descoberta foi que os efeitos positivos perduraram por oito semanas após a volta. Motivo? Eles se beneficiaram física (reduziram a pressão arterial e os níveis de colesterol ruim) e psicologicamente (agregaram qualidade de vida e sentimentos de bem-estar). Num mundo em que as pessoas passam boa parte da vida em escritórios, férias são uma boa oportunidade para melhorar o condicionamento físico. Não só pelo prazer da competição, mas também por saúde. Se você passa o dia todo sentado, de terno e agindo metodicamente, as férias podem ser o momento para encarar desafios físicos maiores.

TENTE ISTO **Cuidado para não levar o "suar a camisa" muito ao pé da letra, isto é, não se mate de tanto caminhar, correr, nadar ou malhar. O objetivo de propor atividade física durante as férias é simplesmente para dar um gás no seu tempo livre e ser uma forma de lazer. Quem se mata de tanto malhar pode acabar desenvolvendo vigorexia, a síndrome do treinamento excessivo, o que invariavelmente acaba em lesões musculares. "Pessoas assim não colhem os benefícios da atividade física e acumulam ainda mais estresse", explica Silvia, do Hospital do Coração.**

Não abra e-mail, não leve trabalho com você, não telefone para o chefe. Aliás, desligue o celular, que nessas horas funciona como uma verdadeira coleira eletrônica. Você está de férias e, mais do que isso, não nasceu grudado à empresa

Se você topar com uma paisagem assim, desacelere

4 RECONECTE

Especialistas em férias concordam que se reconectar com amigos e familiares é uma das melhores maneiras de desfrutar totalmente dos benefícios do recesso. Em termos gerais, diz Luiz Octávio, os indivíduos que fazem contato com pessoas queridas conseguem se desligar e se recuperar mais facilmente do período estressante pelo qual passaram durante o ano. E não pára por aí. Fazer novas amizades em uma viagem também melhora o humor: basta estar aberto para conhecer gente nova. Se em vez de com amigos você fizer uma viagem em família, tanto melhor, pois não é necessário lembrá-lo das maravilhas do sexo num ambiente totalmente novo. As crianças vão junto? Reserve dois quartos, de preferência num resort que tenha recreacionistas.

TENTE ISTO **Vai fazer uma viagem solo? Tudo bem. Conhecer "estranhos" permite a você ampliar sua bagagem psicológica – eu estava sozinho na Itália e curti muito a parceria dos amigos espanhóis que conheci lá. Quando se está num lugar novo, com pessoas que você nunca viu antes, você pode ousar mais. Na obra *O Conto da Ilha Desconhecida*, de José Saramago (Cia. das Letras, 62 págs.), ele diz: "Quero encontrar a ilha desconhecida. Quero saber quem eu sou quando nela estiver". Tal uma oportunidade de descobrir algo que somos e não conhecemos. O resultado pode ser um eu novo e repaginado.**

5 PROLONGUE O BEM-ESTAR

Um desafio e tanto é fazer com que o efeito causado pelo descanso dure após o retorno ao trabalho. O estudo de Gerhard Blasche, de Viena, mostra que o esgotamento tem uma boa diminuição durante férias de duas semanas. Entretanto, três semanas depois de voltar são suficientes para você retornar ao mesmo nível de estresse em que estava antes das férias. "Algumas pessoas se irritam assim que vêem que precisam responder a um batalhão de e-mails", aponta a psicóloga Silvia Ismael. Talvez esse seja um sinal de que você precisa procurar a ajuda de um terapeuta ou, quem sabe, procurar um emprego que o deixe mais feliz.

TENTE ISTO **Faça uma viagem de carro. Um ritmo mais lento no trajeto ajuda a fortalecer a separação física dos problemas que você está deixando para trás, e ainda dá tempo para que você entre num estado mental de férias. Conheceu pessoas na viagem? Nossos especialistas recomendam ficar em contato com elas para reforçar as memórias – talvez até planejar um próximo destino juntos.**

FÉRIAS O ANO INTEIRO

6 truques para desestressar durante o expediente

1 FIQUE FORA DA ÁREA DE SERVIÇO Nosso corpo não está programado para lidar com estresse 24 horas por dia, por isso dar uma desligada, mesmo por um período curto, ajuda a relaxar. Almoce num lugar diferente de vez em quando, mesmo que seja sozinho. E desligue o celular.

2 USE A TECNOLOGIA A SEU FAVOR
Pense em criar um blog ou pelo menos um fotolog para ir postando suas fotos durante a viagem. Essa pode ser uma maneira boa para, na volta, dar aquela "fugida" sempre que a rotina estiver assolando. "Ver fotos de uma cena que represente descanso e felicidade leva você a reviver os sentimentos associados à imagem", diz Luiz Octávio de Lima Camargo, professor da USP.

3 FIQUE AO AR LIVRE
Você provavelmente passou grande parte das férias ao ar livre. Mantenha o hábito quando retornar. Pesquisadores da Universidade Columbia (EUA) descobriram que ficar exposto aos íons que estão no ar gera sentimentos de alerta e alto-astral.

4 VIAJE NA VIAGEM
Monte uma playlist com músicas que embalaram as férias. Curte o barulho do mar? Compre um CD que tenha o som das ondas ou que evoque o clima praia, como a coleção *Café del Mar*. "O ritmo constante das ondas ajuda a acalmar a mente e relaxar o corpo" afirma o psicólogo americano Alan Keck.

5 RESPIRE FUNDO
Ficou p... da vida com a lentidão do seu computador? Feche os olhos, coloque os pés no chão e respire fundo pelo nariz de cinco a dez minutos. "Inspirações profundas ajudam a alongar músculos do peito e diafragma e avisam a mente que você está pronto para relaxar", explica o psicólogo Maurício Tostes, do Hospital da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ).

6 MANTENHA O CHEIRO DAS FÉRIAS SEMPRE À MÃO
Guarde o sabonete ou o xampuzinho que você trouxe do banheiro do hotel. "Uma essência fica fortemente conectada ao sentimento que você teve assim que entrar em contato com ela", lembra Silvia Ismael, do Hospital do Coração. As partes do cérebro que regulam emoções, memória, paladar e olfato são muito próximas e poderão rapidamente levá-lo àquele momento, mesmo quando as férias estiverem longe.

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

Viaje com ela

Ela ama viajar. Você adora dirigir. Um fim de semana prolongado, longe de casa, é tudo o que vocês dois precisam para se conectarem

Por **Mari Daitschman**

As duas semanas em que eu e meu namorado passamos em Paris foram inesquecíveis. Assim como o fim de semana em que fomos para Teresópolis. Mas você pode estar pensando que entre Paris e Teresópolis o que eu mais gostei foi a Cidade Luz, pelos motivos óbvios. Torre Eiffel, lojas chiques, bistrôs, Amélie Poulain. Engano seu. Quando nos mulheres estamos realmente envolvidas o destino pouco importa. Quer dizer, importa um pouco, sim, mas bem menos do que vocês, homens, imaginam.

Eu me diverti em Teresópolis justamente porque meu namorado soube muito além do restaurante com lareira seguido de uma pousada com banheira de hidro. Ele me surpreendeu porque planejou várias coisas que adoro: um trekking pelo Parque Nacional da Serra dos Órgãos e uma tarde na beira da piscina com direito a doces húngaros que são fabricados na região. Uma viagem para ser perfeita, não precisa ter sempre passeios sob a luz da Lua à beira do Sena. O mais importante é você ser criativo se quiser que essa curta cada vez mais do seu lado.

Mas, para que tudo corra bem, é importante ficar atento a alguns detalhes. O primeiro é o que não fazer. "Nunca, nunca, jamais planeje uma viagem a um lugar que você tenha visitado com a ex-namorada ou ex-mulher, especialmente quando o relacionamento é novo", ensina Paris Pementer, do blog lovetripper.com, especializado em viagens de casais. Não importa o quanto você seja discreto, em algum momento um comentário sobre "a última vez" vai escapar." Com isso na cabeça, veja quatro sugestões de viagens que são meio caminho andado para a felicidade.

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

"A quarta esta liberada"

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

PÉ-NA-ESTRADA

MELHOR QUANDO... a relação deu uma amornada e está precisando de uma chacoalhada.
PLANO DE AÇÃO: reserve uma sexta-feira, faça a mala de vocês dois, apareça sem avisar no trabalho dela e diga que vai sequestrá-la. Se ela perguntar "Aonde vamos?", apenas responda: "Ainda não sei". Mas é claro que você sabe. Você até já reservou uma pousadinha pé-na-areia numa praia romântica que você viu no *Guia 4 Rodas*, mas vai ser tudo surpresa. "O segredo é não planejar nos mínimos detalhes", diz Ian Kerner, autor de *She Comes First* (inédito no Brasil). Deixe um espaço para o acaso que o caminho possa acabar reservando. "A parte mais divertida é decidirem as coisas juntos e se surpreenderem ao longo da viagem."
DESTINO: escolha lugares que fiquem a uma distância de no máximo três horas da cidade. De preferência algum lugar tranquilo, mas que tenha pelo menos um bom restaurante não muito longe dali. Para essa primeira noite uma sugestão é levar no porta-malas – sem ela nem desconfiar, claro – um kit completo de sobrevivência para essa primeira noite: um bom vinho, frutas, quiche, torradas, patês. Como quem não quer nada, deixe-a descobrir no meio desse kit um óleo de massagem, velas. Duvido que alguém cogite sair do quarto nessa primeira noite.
DO QUE ELA VAI GOSTAR: o fator surpresa, sua espontaneidade, ousadia e criatividade. Ofereça-se para comprar – e pagar – qualquer coisa que você tenha esquecido de colocar na mala dela. Quando o homem toma conta de todos os detalhes, deixa a parceira se sentindo agradecida e pronta para recompensá-lo do jeito que você mais espera.

A VIAGEM DE NEGÓCIOS – E DE PRAZER

MELHOR QUANDO... vocês dois andam tão ocupados com o trabalho que mal conversam.
PLANO DE AÇÃO: casais freqüentemente se distanciam quando um dos dois – ou os dois – está trabalhando muito. A próxima vez que você tiver uma viagem de negócios agendada, cheque se ela pode tirar uns dias de folga para acompanhá-lo e ficar com você no final do dia. Reserve um hotel com spa para que ela possa relaxar. "Finja que vocês dois estão tendo um caso e marquem de se encontrar para jantar", sugere Patricia Love, co-autora de *Não Discuta a Relação* (Nova Fronteira, 288 págs.). "Flertem um com o outro. E vão direto para o quarto."
DESTINO: ela vai delirar se for uma grande cidade, um resort ou um hotel de praia. Melhor ainda se tiver uma cama daquelas enormes e fofas, com travesseiros idem. Com antecedência, verifique tudo sobre o spa, sauna e serviço de massagem. Reserve uma suíte que tenha banheira, o que as mulheres sempre amam, e deixe encomendada uma cesta com *petit fours*, uma garrafa de champanhe e chocolates para ser entregue a ela na sua ausência – acompanhada de um cartão com uma mensagem bem safada.
DO QUE ELA VAI GOSTAR: "Você está mostrando que ela é importante em sua vida e que faz questão de passar mais tempo com ela mesmo quando tem outras obrigações", diz Patricia Love. Se você é do tipo workaholic e que só pensa em trabalho, procure organizar esse tipo de escapada várias vezes ao longo do ano. Com certeza ela nunca mais vai pegar no seu pé.

VIAGEM BATE-E-VOLTA

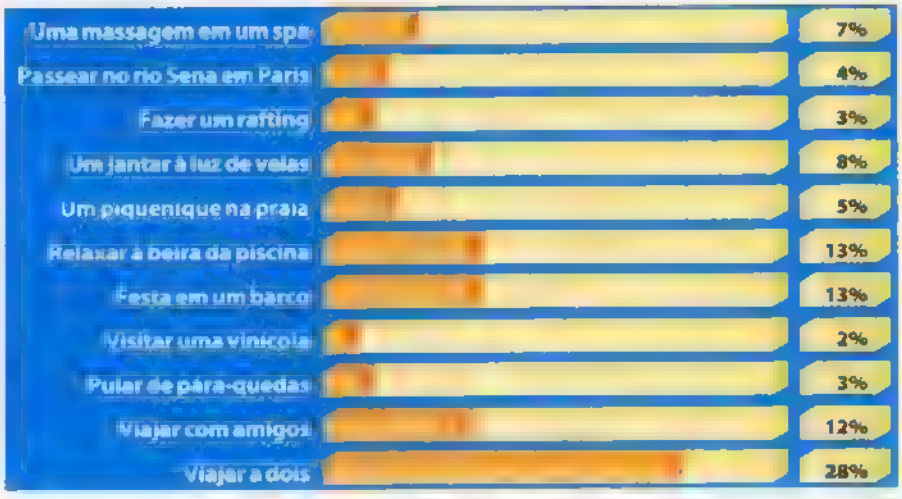
MELHOR QUANDO... você nem lembra mais como se faz papai-e-mamãe, quanto mais a última vez que vocês dois se viram pelados.
PLANO DE AÇÃO: reserve um hotel em sua cidade mesmo, mas que não seja no mesmo bairro onde moram, sugere Ian Kerner. "Saiam do ambiente familiar, longe de todos os estímulos físicos e visuais que os têm deixado estressados", diz Patricia Love.
DESTINO: muitos hotéis oferecem pacotes de apenas uma noite com mimos, vamos assim dizer, românticos. E vocês poderão se divertir com cremes de massagem, brinquedinhos eróticos e tudo mais que quiserem para tirar a vida sexual do marasmo. Apele para o *concierge*, se quiser algo fora do menu. Quanto mais caro o hotel, mais eles se desdobram para agradar os clientes. Ou isso ou o velho e bom motel, se for um lugar que vocês não frequentam desde o início do namoro.
DO QUE ELA VAI GOSTAR: que você está tendo a iniciativa de fazer algo mais emocionante do que ver um DVD com o bundão afundado no sofá. E também porque ela vai ficar louca com todas as sacanagens que você preparou para essa noite que vai fugir total da rotina.

EUROPA... SEM GASTAR EM EURO

MELHOR QUANDO... ela quer sentir o glamur estrangeiro e você está duro de dinheiro.
PLANO DE AÇÃO: Buenos Aires é um destino infalível e, o que é melhor, barato. Decolando de São Paulo, três horas de vôo depois e você poderá comer alfajores e um churrasco argentino por um terço do que custaria no Brasil. Mas qualquer viagem internacional fica mais barata se planejada com antecedência. Se for baixa temporada, você ainda pode conseguir um ótimo pacote e ficar hospedado naquele hotel descolado assinado por um designer famoso.
DESTINO: os argentinos se acham os europeus da América Latina. Ótimo para eles e melhor para nós porque um fim de semana em Buenos Aires custa muito menos do que em Paris. Outra opção a se considerar é Santiago, no Chile. Os chilenos são super-hospitaleiros, a capital é linda e, de quebra, o país ainda produz alguns dos melhores vinhos do Novo Mundo.
DO QUE ELA VAI GOSTAR: viajar para fora do país é sempre uma aventura. A sonoridade de uma outra língua pode estimular a união e o desejo, diz Kerner. "Qualquer coisa que mexa com os sentidos e o cérebro provoca essas reações." MH

O que deixa uma mulher mais animada numa viagem de férias?

As leitoras do site da revista Nova respondem



WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

46 SNACKS PARA COMER SEM NEURA

Nem todos os salgadinhos e doces são tranqueiras. Muitos ajudam a perder peso e suprem nutrientes essenciais. Duvida? Aqui estão eles!

Por **Regina Mioni**
Yara Achôa
Jair Magri

NÃO ESPERE SEU ESTÔMAGO RONCAR. Reserve espaço para pequenos lanches entre as refeições. "Quebrar o jejum ativa o metabolismo para a queima de calorias", diz a nutricionista Mariana Del Bosco, da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Sindrome Metabolica (Abeso). "O lanche não deve ultrapassar 400 calorias", completa a nutricionista Cynthia Antonaccio, da Equilibrium Consultoria em Nutrição, de São Paulo.

Se você não puder seguir estas dicas em casa, com tudo sob controle, saiba que alguns salgadinhos, biscoitos e doces de supermercado são opções saudáveis para devorar no escritório, na praia ou na rua. A prova são os snacks que garimpamos com a ajuda das nutricionistas Janaina Souza, da Casa Santa Luzia, e Tânia Rodrigues, da consultoria RG Nutri, em São Paulo. Aqui estão os melhores produtos, nutritivos e com baixas calorias, vendidos em supermercados. Faça sua lista.

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

Ajuda a manter o peso
O produto tem baixo teor de calorias e dá sensação de saciedade

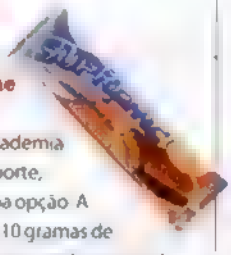
Ajuda a afastar doenças
O produto contém ingredientes que ajudam a prevenir problemas de saúde

BARRAS

Ao contrário do que você pensa, nem toda barra de cereais é saudável. Algumas não passam de docinhos calóricos e outras levam até gordura trans. Mas nestas você pode apostar.

1 > Levittá Sementes

Seus principais ingredientes são gergelim e linhaça, uma dobradinha que esbanja gorduras saudáveis, que protegem as artérias dos entupimentos. Boa notícia: a barra tem apenas 40 calorias.



2 > Supreme Amêndoa

Se você faz academia ou pratica esporte, esta é uma boa opção. A barra oferece 10 gramas de proteína, nutriente indispensável para a manutenção dos músculos e que aumenta a saciedade. Leve em conta, porém, as calorias: são 166.

3 > Barra de Proteína Exceed

Mais um produto indicado para adeptos da malhação, justamente pelo alto teor proteico. Aqui são 13 gramas de proteína. A barrinha também é turbinada com vitaminas do complexo B, que garantem o pique.

4 > Saladinha de Frutas Secas Fibrasmil

Leve, a barra é ideal para quem anda meio preocupado com a balança. Ela contém só 51 calorias. Isso porque na receita não há adição de açúcar.

5 > Torrão de Girassol com Gergelim Fibrasmil

O destaque aqui é a ótima quantidade de cálcio, mineral imprescindível para a saúde dos ossos. Mas o torrão também é rico em gorduras benéficas e oferece ainda fibras, que contribuem para o bom funcionamento do intestino. E não é dos mais calóricos: há 109 em 1 unidade.

6 > Quinua Real

Os grãos de quinua, alimento de origem inca que ultimamente anda na moda, são a base do produto que fornece 89 calorias. Há, ainda, boa quantidade de fibras (3,2 gramas), o que, além de contribuir para a saúde intestinal, ajuda a saciar a fome.

7 > Granola Crocante Nature Valley Aveia e Mel

Graças à presença da aveia, tem fibras do tipo solúvel que aparecem em estudos como aliadas contra o acúmulo de colesterol. Portanto, seu coração vai bater melhor. Cada barra contém 89 calorias.

8 > Sollys Nestlé com Soja e Maçã

Se o seu trânsito intestinal anda em marcha lenta, esta barra pode dar um empurrãozinho extra. Ela oferece nada menos do que 4,8 gramas de fibras. Há 82 calorias em 1 unidade.

BISCOITOS

Integrais e sem gorduras trans, são fontes de fibras e carboidratos.

9 > Mentirinhas de Cebola Hage

Oferecem bom teor de carboidratos, que, além de nutrir, são fundamentais para o funcionamento cerebral. Na falta da substância, sobra mau humor e desânimo. Atenção às calorias: são 190 em 8 unidades.

10 > Integral Alho e Orégano Jasmine

Preparados com farinha integral, estes biscoitos concentram fibras em quantidade razoável, que contribuem para o funcionamento do intestino. Em 17 unidades (não se espante, eles são bem pequenos), há 1,5 grama do nutriente. Na mesma porção existem 98 calorias.

11 > Aipim com Gergelim Cultivar Brazil

Os ingredientes são livres de agrotóxicos. A fórmula tem minerais como ferro e zinco, que contribuem para reforçar as defesas do corpo e dão um chega pra lá em problemas como resfriados e fripes.

12 > Integral de Centeio Nestlé

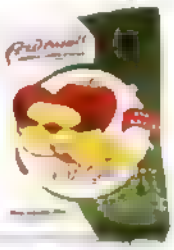
Aprovado pela Sociedade Brasileira de Cardiologia, o biscoito é feito de cereais integrais e tem 0% de gordura trans, a grande vilã do coração. Há 135 calorias em 1 porção com 8 unidades.

FRUTAS

Estas guloseimas preservam vitaminas, minerais e fibras presentes nas frutas *in natura*.

13 > Banana Passa Orgânica Banana Brasil

Em 2 unidades, que equivalem a 50 gramas, são encontradas 131 calorias e 632 miligramas de potássio. Esse mineral não pode ficar de fora do cardápio se você quer evitar as famigeradas cãibras.



14 > Frutas Liofilizadas Fruit Well

Nos sabores manga, mamão, abacaxi ou banana, oferece vitaminas, sais minerais e outros nutrientes. Quanto ao valor calórico, varia de 138, do abacaxi, até 176, do mamão, em 1 porção de 40 gramas.

15 > Frutas Desidratadas Fruit Co.

Nem precisa dizer que o diferencial aqui é a textura do snack, obtida a partir da retirada da água da fruta. O processo garante um concentrado bem crocante de fibras, minerais e vitaminas.

16 > Tâmaras Qualitá

Elas são tão doces que parecem ser um poço de calorias, mas não é bem assim. Em 6 unidades há 140. A fruta oferece cálcio, ferro e potássio, minerais indispensáveis para músculos e ossos. >>

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

OLEAGINOSAS

As sementes são os tira-gostos campeões no quesito saúde. Só pecam pelo alto teor de calorias.

17 > Nut Mix Iracema

Amendoins, castanhas-de-caju, amêndoas, avelãs e castanhas-do-pará compõem a mistura de sementes, que oferece altos teores de minerais, como o selênio, um guardião das células e, portanto, sinônimo de longevidade. Só não vale exagerar, pois essa turma é bem calórica. Há 92 calorias em 1 colher (sopa).

18 > Fibra Mix Best Frutas Secas

Outra mistura bacana, perfeita para levar ao escritório.
A fórmula conta com castanha-do-pará, ameixa, amêndoa e soja, quarteto que também é unanimidade entre os especialistas por causa dos teores de fibras e gorduras do bem

19 > Cocktail Mix Best Frutas

Amêndoa, amendoim, castanha-de-caju, semente de girassol e semente de abóbora aparecem juntas aqui. Para quem torceu o nariz para os últimos dois ingredientes, vale se livrar de preconceitos. Essas sementes são excelentes fontes de magnésio, mineral famoso por estimular o pique

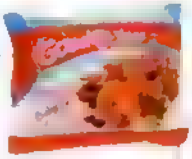
COOKIES

Estes biscoitos, além de saborosos, são pobres em gorduras e ricos em fibras.

20 > Nutry Clássico Castanha-do-Pará

Em 1 porção de 35 gramas, que equivale a 7 biscoitos, você encontra 160 calorias e 1,8 grama de fibras. Como é feito com castanha-do-pará, também contém selênio, que protege as células e afasta o envelhecimento precoce.

21 > Good Cookies Light Maçã com Canela



O legal é que os pacotinhos oferecem apenas 2 biscoitos, o que ajuda a evitar exageros. Além disso, o lanche é pouco calórico, já que cada unidade soma apenas 56 calorias. Boa opção, portanto, para quem vive o pesadelo dos quilos extras.

22 > Integral Aveia e Mel Taeq

Elaborados com cereais integrais, estes cookies também oferecem fibras e carboidratos e têm 27% menos gorduras em relação aos cookies tradicionais. Cada caixa contém 3 saquinhos, com porções ideais para o lanche, que levam 162 calorias.

23 > Cookies Integrais Cacau Jasmine

Outro produto que não contém gordura trans na formulação e é preparado com ingredientes integrais – uma mão na roda para a saúde cardiovascular. Em 9 unidades, ou 35 gramas, há 143 calorias e 2 gramas de fibras.

24 > Cookies Integrais Light de Uva Cobertos com Chocolate Escuro Vitao

Em 6 unidades você encontra 22 gramas de carboidrato, nutriente que ajuda a manter o cérebro a todo o vapor para a jornada de trabalho. São 140 calorias na mesma porção.

CEREAIS

Ricos em fibras, são fundamentais para o bom funcionamento do intestino e contêm carboidratos, fonte de energia.

25 > Cereal Integral Crôqui Personal Banana e Mel

Em envelopes individuais de 30 gramas, vem na medida certa para ser adicionado ao iogurte ou à banana. A porção de 30 gramas contém 125 calorias e nada menos do que 2,8 gramas de fibras, um auxílio e tanto contra a prisão de ventre.

DOCES

Dá para docinhos e chocolates serem saudáveis. Este time diminuiu as gorduras e apostou nas fibras, vitaminas e minerais.

26 > Doces Mandara

Eles podem ser devorados junto com um pedaço de queijo. Assim funcionam quase como uma "sobremesa" na hora do lanche. Mas, entre as várias opções, opte pelas menos calóricas para compor a refeição. Um dos mais levinhos – soma 60 calorias – é o Luglu, feito de banana, uva, castanha-de-caju e ameixa.

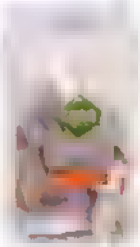
27 > Supino Light

A versão Banana e Ameixa com Chocolate contém 68 calorias e 5,5 gramas de fibras. Graças ao alto teor de fibras, a sensação de saciedade permanece por mais tempo. O produto oferece ainda minerais como o potássio.

28 > Tablete Light 150 g Arcor

Trata-se de um chocolate ao leite com menor teor de gordura (parte dela é substituída por proteína). Ainda assim, não há alterações de textura e sabor. Uma boa opção para a larica que bate no meio da tarde.

29 > Minitabletes Sortidos de Chocolate Taeq



Com uva passa, castanha-de-caju, flocos de arroz e aveia, os chocolates não levam açúcar e têm menor teor de gordura. E ainda levam colágeno e inulina, que aumentam a quantidade de fibras e proteína. Cada tablete contém em média 35 calorias.

30 > Fruitier Batavo Açaí

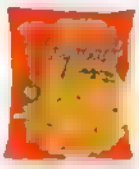
Dentro do pote há uma mistura de maçã, banana, açaí e guaraná em pó. Trata-se de uma opção interessante para o lanche da tarde e que ajuda a segurar o pique até o jantar. Em 100 gramas há 146 calorias e 4,9 gramas de fibras.

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

SALGADINHOS

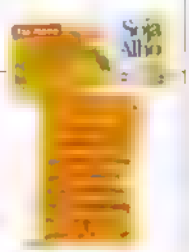
Nossa seleção escolheu a dedo as opções mais saudáveis das prateleiras dos supermercados.

31 > Soytoast Jasmine



Se você é do time que odeia soja, saiba que aqui ela nem de longe lembra o alimento insosso dos pratos vegetarianos. Em ½ colher do salgadinho há apenas 48 calorias e 3,5 gramas de proteínas, que, segundo pesquisas, protegem contra infartos.

32 > Palitos Crocantes Assados Tia Mona



Mais um produto que traz soja e gergelim na formulação. Graças à presença dessa dupla, há substâncias benéficas, como proteínas e gorduras, que blindam as artérias. Em 7 unidades há 85 calorias.

33 > Sensações ao Forno Sabor Queijo com Ervas Finas Elma Chips

Esta versão mais saudável dos famosos salgadinhos é assada em vez de frita. Desta forma há uma boa economia no teor de gorduras e de calorias. Em 1 porção de 25 gramas há 94 calorias.

34 > Snacks Integrais Sabor Queijo Vitao

Outro salgadinho em versão assada, é feito com milho integral e óleo de palma e colorido com urucum natural. A porção de 25 gramas (pouco mais de ½ do pacote) tem 99 calorias.

35 > Salgadinho Torrado de Arroz Okaki

O snack oriental é feito de arroz e algas e temperado com shoyu. As algas contêm cálcio, que fortalece os ossos, e iodo, que contribui para a saúde da tireóide. Cada 30 gramas (aproximadamente ⅓ do saquinho) contêm 116 calorias.

LÁCTEOS

Queijos e iogurtes são fonte de cálcio, fundamental para os ossos.

36 > Queijo Polenguinho light

Em 2 unidades da versão light Fibras e Cálcio há 54 calorias e 220 miligramas de cálcio. Esse mineral, aliás, também tem sido apontado como um dos aliados no emagrecimento.

37 > Iogurte Bio Fibras Batavo

A garrafinha de 170 gramas é perfeita para o intervalo entre as principais refeições. Oferece uma mistura de ingredientes de ação pré e probióticas, que, de acordo com estudiosos, melhora a flora intestinal e reforça as defesas do corpo. Tanto benefício em apenas 45 calorias.

38 > Iogurte Activia Mix com Cereais Danone

Trata-se de um casamento que une os carboidratos dos cereais com a proteína do iogurte. Para completar, a união é magrinha, ou seja, tem baixo valor calórico: são 138 calorias.

FAÇA VOCÊ MESMO

Aqui estão lanches rápidos e fáceis de fazer, se você tiver tempo livre em casa. Alguns deles você pode até preparar e comer a dois: até dá, inclusive, para impressionar sua parceira com seu talento na cozinha. Confira as sugestões das nutricionistas Mariana Del Bosco e Cynthia Antonaccio. Mas, se você é do tipo criativo e não é lá muito chegado em seguir receitas, uma dica esperta é sempre tentar juntar uma fonte de proteína (queijos, frios e carnes) com uma de carboidrato (frutas, biscoitos e pães). Assim há equilíbrio nos níveis de açúcar no sangue, o que significa maior saciedade.

39 > Ricota com damasco

Amasse um pacote de ricota e misture com 8 colheres (sopa) de geléia de damasco sem adição de açúcar e 3 colheres (sopa) de adoçante. Unte uma tigela com um pouco de margarina light, despeje a mistura de ricota e damasco e leve ao microondas em potência média por 25 minutos. Retire do forno. Cubra com um pouco de geléia e salpique damascos picados. A preparação rende 10 porções, cada uma com 120 calorias.

40 > Banana assada com canela e sorvete

Corte 1 banana-prata ou nanica em tiras, salpique canela e adoçante, se quiser. Leve ao forno por 15 minutos. Retire e acrescente 1 bola de sorvete de creme light. Tem 150 calorias.

41 > Espeto de frutas

Coloque em 1 espetinho para churrasco: 4 bolinhas de mussarela de búfala, 4 uvas rosadas, 4 cubos de manga e 4 morangos. Pincele mel e grelhe. Tem 210 calorias.

42 > Pêra cozida com sorvete

Descasque a pêra e corte em dois. Retire os miolos com as sementes. Cozinhe com água, adoçante e alguns paus de canela em pau e cravos por aproximadamente 20 minutos. Sirva com 1 bola de sorvete light de chocolate. Tem 120 calorias.

43 > Maçã cozida com sorvete de limão

Descasque a maçã, corte em dois e retire o cabinho e as sementes. Cozinhe com água, adoçante e alguns paus de canela por 20 minutos. Sirva com 1 bola de sorvete de limão e folhinhas de hortelã. Tem 120 calorias.

44 > Taça multicolorida

Misture 1 copo de iogurte natural com adoçante, 2 metades de pêssego em calda picadas e cubra com 1 colher (sobremesa) de geléia de frutas vermelhas sem açúcar. Tem 180 calorias.

45 > Brusquetas fáceis

Cubra 4 torradas integrais com 2 tomates picados em cubos bem pequenos, folhinhas de manjericão, azeite de oliva, sal e pimenta-do-reino. Leve ao forno por cinco minutos. Tem 120 calorias por fatia.

46 > Rolinhos de peru

Recheie 4 fatias de peito de peru defumado com 2 colheres (sopa) de cream cheese light (½ colher para cada fatia), ½ pepino japonês cortado em tiras finas e enrole. Cubra com 1 colher (sopa) de mostarda batida com 2 colheres (sopa) de iogurte, 1 colher de água, pitadas de ervas (como orégano) e algumas alcaparras. Cada rolinho tem 50 calorias. MH

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

Sobreviva à festa da firma!

Rebeca Arcocha

Fim de ano é aquela velha história: trocentas happy hours, que emendam em várias baladas, que atrapalham o trabalho – aliás, um monte de trabalho para antecipar antes das folgas de Natal e Ano-Novo. Isso tudo é só um tira-gosto do melhor do fim do ano: você vai receber um convite da empresa onde trabalha para "relaxar e confraternizar" com o chefe e os colegas. O tom é festivo, mas a proposta é, na verdade, uma intimação. Pior: ela vem carregada de contratempos. Você sabe que, apesar do chavão "Onde se ganha o pão, não se come a carne", o ambiente é propício para essa e outras tentações e saias justas. Por isso consultamos especialistas em etiqueta, relacionamento, moda e medicina para dar a você soluções para as situações mais comuns e cabeludas que rolam nas festas da firma. Com nosso guia, você curte e garante prazer. E seu emprego.

O ESQUENTA

SITUAÇÃO
A festa é logo depois do expediente.
SOLUÇÃO Em geral, não há tempo de voltar para casa e trocar de roupa. Então, o ideal é ir ao trabalho pela manhã com um visual mais caprichado. "Mas nada de estrear peças ou usar figurinos muito arrumados", avisa a consultora de moda e etiqueta Claudia Matarazzo, autora do livro *Negócios, Negócios, Etiqueta Faz Parte* (Editora Melhoramentos, 216 págs.). "Excessos desse tipo denotam insegurança." Se a festa for num bar ou numa boate, calça e camisa de alfaiataria são a combinação perfeita. Outra alternativa é levar uma camisa extra e trocar antes de sair para a comemoração. Quem trabalha de terno deve tirar a gravata e o paletó e desabotoar o primeiro botão da camisa para ficar com um visual mais descontraído. Se o local escolhido pela empresa for um restaurante transado, não se preocupe em usar terno e gravata. "Bastam camisa e calça de alfaiataria e um paletó. Mas evite jeans", alerta a consultora de moda Helena Montanarini.

SITUAÇÃO
A comemoração é um churrasco, num sítio.
SOLUÇÃO É imprescindível levar um kit de sobrevivência com, no mínimo, protetor solar, sabonete, xampu, camiseta extra, toalha e... roupa de banho. "Esse é um momento delicado. Todo o cuidado é pouco!", diz Helena Montanarini. Se você está com o corpo em cima e fica à vontade usando sunga, prefira as maiores. Cavadas, nunca! O ideal, no entanto, é usar short ou bermuda – o esporte predileto de festas de firma é falar dos outros no dia seguinte, portanto procure não ser o assunto dos papos que tratam dos micos. Mas deixe short ou bermuda na mala e só vista caso vá entrar na piscina ou bater uma bolinha. Seu traje oficial deve ser uma camisa casual, como uma pólo, e calça de sarja de um tom claro ou ainda jeans desbotado e camisa pólo azul-marinho. Nos pés, mocassim no estilo italiano ou docksider.

SITUAÇÃO
Você não se sente tão à vontade com o pessoal da empresa e considera levar um amigo ou a namorada.
SOLUÇÃO Em qualquer tipo de ocasião, só se leva um acompanhante se isso estiver explícito no convite ou se for verbalizado pela chefia. Caso contrário, "além de ser extremamente indelicado, o risco de criar saias-justas é imenso", diz Claudia Matarazzo. Se levasse alguém, sua atenção ficaria dividida entre as pessoas do seu trabalho e o convidado, que certamente se sentiria deslocado. Aproveite a oportunidade para interagir com seus colegas e criar mais afinidade com eles. Isso pode ser salutar para o dia-a-dia no escritório também.

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

OS PRIMEIROS GOLES

SITUAÇÃO

Você não quer passar dos limites, mas o uísque é de graça e seu chefe segue oferecendo mais um.

SOLUÇÃO Infelizmente ainda não foi criada uma fórmula capaz de estabelecer quanto é possível beber sem ficar bêbado. Até porque esse limiar varia de pessoa para pessoa. Sabe-se que duas latinhas de cerveja, duas taças de vinho ou duas doses de uísque não fazem mal (se você não for dirigir e arriscar pegar um bafômetro pela frente). Mas é difícil beber tão pouco numa festa. Ainda mais com o chefe no seu pé oferecendo mais uma dose. Então, vamos às formas de retardar e amenizar o efeito das bebidas alcoólicas. A primeira delas: siga o ditado americano *"Eat, drink and be happy"* (Coma, beba e seja feliz). Isso porque, "no estômago, a comida forma uma barreira que retarda a absorção do álcool", explica Orlando Ambrogini Junior, professor da Escola Paulista de Medicina. Assim, antes de começar a beber, coma algo, mas evite alimentos pesados, como carnes gordurosas e embutidos. Esse tipo de comida retarda o processo de digestão porque estimula a produção de enzimas pancreáticas específicas para digerir a gordura no duodeno. "Isso aumenta o risco de se sentir mal, já que, além da irritação no estômago e no intestino provocada pelo álcool, o alimento vai ficar mais tempo no aparelho digestivo", explica o hepatologista Hoel Sette Junior, da Sociedade Brasileira de Hepatologia. Além de comer, beba lentamente e tome água. "Beber mais de quatro drinques em uma hora certamente leva à embriaguez", diz Sette.

SITUAÇÃO

Você paquera a gostosa do andar de cima há meses, mas nunca teve a oportunidade de dizer mais do que um "bom-dia". Agora ela está lá, dando sopa e com cara de quem quer conversar.

SOLUÇÃO "Hoje, boa parte das empresas permite que seus funcionários namorem. Então, está aí o momento que você tanto esperava", diz o psicoterapeuta Sérgio Savian, autor de *Amar Vale a Pena* (Editora Landscape, 128 págs.). "No ambiente de trabalho, falta contexto para começar uma conversa sobre a vida pessoal de vocês. Na festa corporativa, não!" Mas um aviso: isso só vale se você quiser a moça para algo além de uma noite. "Caso contrário, segure a onda, porque seu emprego e sua reputação profissional estão em jogo", alerta Savian. Se você escolheu a primeira opção, o psicoterapeuta aconselha a abordá-la no bar, na pista de dança ou qualquer outra situação em que a conversa pareça casual. Feito isso, aos poucos, tente procurar afinidades entre vocês. Pergunte sobre os interesses dela, sobre hobbies e outros gostos e invista naquilo que vocês têm em comum. "E seja ousado." Se ela diz que gosta de teatro e você também, convide-a para assistir a uma peça no próximo fim de semana. Se vocês gostam de jazz, chame-a para ir à sua casa ouvir uns CDs. Mas nada de dizer obviedades. "Se ela tem lindos olhos azuis, ouve elogios sobre essa qualidade desde pequena. Cite o sorriso ou o jeito de falar."

Alerta Todo cuidado é pouco se a moça tiver um cargo inferior ao seu, sobretudo se ela for sua subordinada. No Brasil, o assédio sexual é crime

SITUAÇÃO

Você almeja mudar de área e a comemoração parece uma oportunidade para fazer contatos.

SOLUÇÃO Esse não é o momento. "Ninguém está interessado em assuntos sérios nesse tipo de ocasião", alerta Claudia Matarazzo. "E, mesmo se estivesse, não há ambiente propício: o barulho e as prováveis interrupções podem fazer com que você não se expresse muito bem e acabe mal interpretado." No máximo, aproveite para participar de uma roda em que estão as pessoas da área que você vislumbra. Fica mais fácil...

O AUGE

SITUAÇÃO

Seu chefe bebeu todas e ficou inconveniente, espalhando segredos da empresa a todos.

SOLUÇÃO Dar um toque sobre os maus modos do chefe, nesse momento, não é uma boa ideia. Se o cara chegou a esse ponto, o risco de ele entender mal a sua atitude é enorme. Se quiser dar uma de bom samaritano, tente, com sutileza, tirá-lo da roda ou mudar o rumo da conversa. Mas, se, por outro lado, você estiver interessado em aproveitar os efeitos do etanol, saiba que nem todo bêbado perde a memória no dia seguinte.

SITUAÇÃO

Você continua de olho na gostosa do andar de cima, mas a feiosa do seu andar está a fim de você e agora atrapalha seus planos.

SOLUÇÃO A primeira saída é tentar despistar a moça inconveniente com delicadeza. Diga que vai ao banheiro ou pegar algo no carro e saia de fininho. Se ela for insistente e clara em seus objetivos, não hesite em deixar claro que você não quer nada com ela. "Nessas horas vale quase tudo para tirar a garota do seu caminho", diz o psicoterapeuta Sérgio Savian. "Apele e diga que está apaixonado pela namorada."

SITUAÇÃO

Depois do churrasco, vai rolar um futebol.

SOLUÇÃO Ótimo. Mas não leve o jogo a sério. Nada de brigas, entradas pesadas ou xingamentos ofensivos demais. Afinal, não vai ser nada confortável conviver com o sujeito cuja perna você quebrou – ainda mais se for o chefe. >>

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

A HORA DE PUXAR O CARRO

SITUAÇÃO

Sobrou para você dar carona para o cara mais mala do seu andar.

SOLUÇÃO A menos que ele seja o seu chefe, você não é obrigado a carregar o mala. Arranje uma desculpa, diga que você, hoje, vai a outro lugar antes de voltar para casa. "E, se possível, peça para algum amigo salvar você", diz Claudia Matarazzo.

SITUAÇÃO

Você foi de carro, bebeu, mas não quer ser pego no teste do bafômetro.

SOLUÇÃO Desde que a lei que proíbe dirigir depois de beber foi sancionada, pipocaram na internet cálculos, tabelas e até programas que dizem por quanto tempo o álcool fica no seu organismo. "Até agora, não vi nada que fizesse sentido", diz o hepatologista Hoel Sette Junior. "Então, se você bebeu apenas um drinque (uma lata de cerveja, uma taça de vinho ou uma dose de uísque) no início da festa (há cerca de três horas) e, desde então, tomou água e comeu, dá para pegar o carro", diz Sette. Agora, se passou disso, o risco de ser pego no teste do bafômetro existe. O ideal é pedir um táxi e buscar o carro no dia seguinte.

O DIA SEGUINTE

SITUAÇÃO

Olheiras: você parece um urso panda.

SOLUÇÃO O excesso de álcool na circulação e a falta de repouso promovem liberação de radicais livres, má circulação e inchaço na região dos olhos. Infelizmente não há como reverter esse quadro rapidamente, apenas maneiras de amenizá-lo. A dermatologista Adriana Vilarinho, de São Paulo, ensina a colocar compressas geladas sobre as olheiras: "Basta colocá-las no congelador por uns minutos e depois deixá-las sobre os olhos até que comecem a derreter". Repita por cerca de dez minutos. Isso ajuda a reativar a circulação local. Outra alternativa é usar cremes descongestionantes e clareadores específicos. "Prefira aqueles que contêm substâncias calmantes como aloe vera e chá verde". Há ainda os corretivos masculinos. Trata-se de maquiagens da cor da pele que atenuam manchas

SITUAÇÃO

Sua cabeça dói, seu estômago está feito presente sob árvore de natal.

SOLUÇÃO Esperamos que seu enjôo seja leve. Caso contrário, só remédios mais fortes como o dimenidrinato ou o cloridrato de metoclopramida funcionam. Mas um dos efeitos colaterais dessas substâncias é sono. Nada desejado para um dia de trabalho... Para restabelecer o bem-estar, procure tomar muita água e comer alimentos leves, como legumes, batata cozida, arroz simples e frutas. O hepatologista Hoel Sette Junior aconselha a beber água-de-coco nessas situações. "O líquido funciona como um hidratante natural muito poderoso, pois é rico em potássio e sódio e tem pouca caloria."
Já para curar a dor de cabeça, fique longe de analgésicos à base de paracetamol, substância que, combinada com o álcool, pode causar disfunções hepáticas. O ideal é tomar remédios como o ácido acetilsalicílico ou a dipirona.

SITUAÇÃO

Você checa sua câmera digital e morre de rir.

SOLUÇÃO Nada de espalhar pela equipe fotos constrangedoras – guarde-as para você rir sozinho. Resista à tentação. Pega muito mal expor os outros ao ridículo. "Escolha apenas algumas e envie para um grupo seleto de colegas", diz Claudia Matarazzo. A cautela também vale para os comentários sobre a noitada. Não dá para passar o dia relembrando os detalhes da festa, muito menos tirando sarro do jeito que o colega dançou. Guarde os comentários para o momento do café e para o almoço. "No resto do tempo, aja como em qualquer dia de trabalho", aconselha Claudia.

SITUAÇÃO

A gostosa do andar de cima não só tem nome e sobrenome como foi para a cama com você.

SOLUÇÃO Isso indica que, agora, vocês têm algo. Afinal, você só investiria em quem valesse a pena... Mas o momento ainda exige cautela. Por mais que a empresa onde vocês trabalham permita o relacionamento entre funcionários, o terreno continua pantanoso para relações desse tipo. Use seu e-mail profissional apenas para recados pragmáticos e evite conversar só entre vocês pelos corredores. Por outro lado, a sensação de fazer algo proibido ou limitado apimenta – e muito – o relacionamento. "Com muita discrição, aproveite para provocá-la e, novamente, ousar", diz Sérgio Savian. "Em vez de e-mail profissional, abuse do torpedo de celular para elogiá-la e convidá-la para escapadinhas depois do expediente." Mas não fale para ninguém na empresa que vocês estão saindo. Um dia, todos saberão mesmo... MH

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

QUAL O TREINO IDEAL?

Siga nosso fluxograma e descubra qual é o melhor programa para alcançar seus objetivos

Por **Matthew Barbour**
Ilustrações **Infomen at debut art**

1 QUANDO O OBJETIVO É DESENVOLVER MÚSCULOS

INÍCIO

VOCÊ FEZ MUSCULAÇÃO NAS ÚLTIMAS SEIS SEMANAS?

NÃO

SIM

VOCÊ FEZ MUSCULAÇÃO NO ULTIMO ANO?

NÃO

SIM

SIM

O TREINO PERFEITO...

"Você precisa escolher exercícios que trabalham o corpo inteiro e fazer séries de oito a 12 repetições com 70% da sua capacidade máxima para uma única repetição", afirma o treinador inglês Nick Grantham. Isso faz com que o corpo produza o hormônio do crescimento IGF-1, aumente a ruptura das fibras musculares e garanta que você desenvolva músculos mais fortes. Comece com uma série. "No início você vai hipertrofiar após uma única série", afirma Grantham. "Após seis semanas, quando estiver adaptado, aumente o número de séries, com 60 segundos de intervalo entre elas."

O TREINO PERFEITO...

"Misture exercícios em aparelhos e pesos livres", diz Grantham. "Pesos livres exigem músculos estabilizadores mais fortes, o que aumenta o risco de uma lesão nesse estágio." Imagine uma barra no seu pé! "Aparelhos limitam a amplitude do movimento, o que significa que você pode aumentar a força gradualmente com risco mínimo. Comece fazendo 60% dos exercícios com peso livre e aumente progressivamente até eliminar totalmente os aparelhos, após dois meses. No início, evite pesos livres em exercícios com grandes movimentos, como agachamento e levantamento olímpico."

Faça três séries de oito a dez repetições, com 80% da carga máxima usada para uma única repetição, e mantenha 30 segundos de intervalo entre elas. "Para crescimento máximo, você deve conseguir completar a próxima série com um pouco menos de fôlego em relação à última", afirma Grantham.

SEU CRESCIMENTO MUSCULAR PAROU?

NÃO

SIM

O TREINO PERFEITO...

Treine até a exaustão absoluta – ponto em que você não consegue fazer a última repetição de cada série – uma semana por mês. "Essas semanas de choque fazem com que o corpo produza mais hormônios do crescimento. Mas não coloque-as em prática com muita frequência ou o organismo não se recupera", diz Grantham. E tenha sempre um colega por perto quando treinar até a exaustão.

2 QUANDO VOCÊ ESTÁ MAL ACOSTUMADO COM A QUIMA ET BOREUM

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

2 QUALQUER O OBJETIVO É PERDER BARRIGA

INÍCIO

VOCÊ TEM ACESSO A PESOS?

SIM

"Sua principal arma é o treino para resistência metabólica", afirma Andy Wadsworth, autor do livro *Personal Trainer*. "Exercícios complexos, que trabalham os principais grupos musculares do corpo, queimam muitas calorias e elevam o metabolismo por várias horas após o treino." Uma pesquisa publicada no periódico *Medicine & Science in Sports & Exercise* descobriu que treino para resistência metabólica aumenta a perda de gordura em 44%. Os exercícios principais são agachamento avanço, levantamento terra, leg press e supino.

VOCÊ TEM FEITO MUSCULAÇÃO NOS ÚLTIMOS SEIS MESES?

SIM

O TREINO PERFEITO...

Faça três séries de 12 repetições com 70% da carga máxima usada para uma única repetição. "Usar bastante peso produz um pico no metabolismo de curto prazo e desenvolve mais tecido muscular magro", afirma Wadsworth.

O TREINO PERFEITO...

Comece com três séries de 20 repetições, usando 60% da carga máxima usada para uma repetição. "Assim, você atinge simultaneamente as fibras de contração lenta e rápida para uma queima maior de caloria", diz Wadsworth.

VOCÊ FEZ ALGUM CÁRDIO NOS ÚLTIMOS SEIS MESES?

SIM

O TREINO PERFEITO...

Comece bem devagar. Um estudo realizado pelo Instituto Cooper para Pesquisa de Aeróbicos, nos Estados Unidos, descobriu que caminhar num ritmo lento emagrece mais que percorrer o mesmo trajeto em alta velocidade. "Sim, a queima de gordura é mais eficiente quando a execução é lenta", afirma o autor do trabalho, John Duncan.

Faça o treino intervalado de alta intensidade (*veja a rotina na página 96*). "Este treino queima mais calorias que o exercício constante e eleva o metabolismo mais que outras formas de cárdio", afirma Wadsworth. Uma pesquisa canadense realizada na Universidade Laval descobriu que treinar com intervalos durante 15 semanas secou nove vezes mais gordura que malhar por 20 semanas em ritmo constante.

VOCÊ TREINA PELO MENOS TRÊS VEZES POR SEMANA?

SIM

O TREINO PERFEITO...

"Trabalhe durante um minuto a 90% da sua capacidade máxima, com recuperação de três minutos a 40%, de modo que você consiga manter uma conversa", diz Wadsworth. Repita até completar 24 minutos.

O TREINO PERFEITO...

"Faça dois minutos intensos com dois minutos para recuperação", afirma Wadsworth. Escolha um aparelho que utilize o máximo de massa muscular possível para maximizar a oxidação de gordura (remo ou elíptico).

OU VOCÊ ESTÁ MAIS PREOCUPADO COM O CONDICIONAMENTO FÍSICO?

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

3 QUAL O OBJETIVO E MELHOR O CONDICIONAMENTO FEITO

INÍCIO

VOCÊ FEZ ALGUM EXERCÍCIO AERÓBICO NOS ÚLTIMOS SEIS MESES?

NÃO

SIM

VOCÊ TEM ACESSO A UMA ACADEMIA?

SIM

NÃO

O TREINO PERFEITO...

"Em dois meses, você consegue partir do zero e correr por 30 minutos seguidos confortavelmente", afirma Joe Beer, autor do livro *Need to Know? Triathlon* (Precisa saber? Triatlon). Faça três sessões por semana, com um dia de descanso após cada treino.

Seu treino perfeito...

Semana 1	Corra 1 minuto	Ande 90 segundos	Repita 8 vezes
Semana 2	Corra 2 minutos	Ande 1 minuto	Repita 7 vezes
Semana 3	Corra 3 minutos	Ande 2 minutos	Repita 6 vezes
Semana 4	Corra 5 minutos	Ande 2 minutos	Repita 4 vezes
Semana 5	Corra 8 minutos	Ande 2 minutos	Repita 3 vezes
Semana 6	Corra 12 minutos	Ande 1 minuto	Repita 3 vezes
Semana 7	Corra 15 minutos	Ande 1 minuto	Corra 15 minutos
Semana 8	Corra 30 minutos		

O TREINO PERFEITO...

Misture aparelhos. "A esteira queima muitas calorias, mas o simulador de remadas descansa alguns músculos enquanto ativa outros do abdome, evitando lesões", afirma Beer. "Variar também aumenta a motivação." E não se esqueça dos pesos. "Seu sistema cardiovascular depende de resistência e força muscular. Portanto, faça pelo menos duas sessões de treino de resistência por semana", afirma Beer. Tente realizar três séries de 15 repetições de movimentos completos – agachamento, remada no cabo e leg press – com 60% da carga máxima usada para uma única repetição.

O TREINO PERFEITO...

Treino intervalado de alta intensidade é a saída. Cientistas do esporte da Universidade McMaster, no Canadá, descobriram que fazer três sessões de 15 minutos de treino intervalado intenso durante duas semanas dobrou o tempo que os homens conseguiam se exercitar a 80% da sua capacidade máxima. Use esse treino de corrida de 20 minutos duas vezes por semana.

Seu treino perfeito...

5 minutos de aquecimento, gradualmente
aumentando até 50% da capacidade máxima
30 segundos de corrida a 85% da capacidade máxima
2 minutos de descanso ativo a 40% da capacidade máxima
20 segundos de corrida a 90% da capacidade máxima
2 minutos de descanso ativo a 40% da capacidade máxima
10 segundos de corrida a 100% da capacidade máxima
2 minutos de descanso ativo a 40% da capacidade máxima
20 segundos de corrida a 90% da capacidade máxima
2 minutos de descanso ativo a 40% da capacidade máxima
30 segundos de corrida a 85% da capacidade máxima
5 minutos para desacelerar

VOCÊ ESTÁ MUITO EMPOLGADO COM A CORRIDA

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

4 QUANDO O OBJETIVO É MELHORAR A SAÚDE

INÍCIO

VOCÊ TEM ALGUM PROBLEMA DE SAÚDE?

SIM

Converse com seu médico sugere o especialista em esporte Gary O'Donovan da Universidade de Exeter na Inglaterra. "Uma atividade muito intensa pode causar mais problemas que soluções." Se o médico liberar, vá em frente

VOCÊ FEZ ALGUM EXERCÍCIO NOS ÚLTIMOS SEIS MESES?

SIM

O TREINO PERFEITO...

"Condicionamento físico ruim é o principal fator de risco para doenças cardíacas, superando tabagismo, obesidade e colesterol", afirma O'Donovan. "Mas 30 minutos de caminhada rápida, cinco vezes por semana, reduzem o risco de morte em 30% em apenas três meses."

VOCÊ TEM ACESSO A UMA academia?

SIM

O TREINO PERFEITO...

Faça musculação. "Dois treinos de resistência por semana, em dias alternados, são tão importantes para a saúde quanto o treino aeróbico, de acordo com o Colégio Americano de Medicina Esportiva", afirma O'Donovan. "Circuitos com muitas repetições e pouco peso diluem os benefícios, portanto faça exercícios aeróbicos e de resistência em sessões separadas para otimizar os ganhos." Faça três séries de 20 repetições com 40% da carga máxima utilizada para uma única repetição. MH

O TREINO PERFEITO...

"Após 12 semanas de treino aeróbico moderado, fazer treino intervalado é seguro e compensador", diz O'Donovan. Uma pesquisa publicada no periódico *Journal of Applied Physiology* descobriu que fazer duas horas e meia de treino intervalado propicia o mesmo benefício para a saúde que um treino de resistência de dez horas e meia. Faça cinco intervalos de 30 segundos intensos de corrida ou ciclismo, em seguida caminhe por quatro minutos, três vezes por semana. "Após duas semanas, a capacidade oxidante dos músculos pode aumentar 30%, melhorando sua habilidade de eliminar gordura maléfica e diminuindo o risco de ataque cardíaco, derrame e diabetes pela metade.

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

O MENU CERTO PARA FICAR LEGAL

Amplie o cardápio e aumente o seu prazer na hora de ganhar força e saúde

Mark Bittman

A maioria das pessoas não entende uma das lições mais importantes para quem pretende pilotar o fogão com louvor, que é: basta assimilar algumas poucas técnicas básicas e a comida se torna infinitamente adaptável. Ou seja, ao substituir um ingrediente importante por outro da mesma família de sabor, você amplia seu cardápio de forma surpreendente. Nesta reportagem, queremos que você aprenda a brincar com os temperos e garanta um número cada vez maior de pratos. A seguir, mostramos uma série de três fluxogramas que ensina de diversas maneiras a preparar um prato principal, um vegetal e um acompanhamento. Você pode ser criativo: escolha uma base proteica, um vegetal e um amido e combine com qualquer um dos temperos sugeridos. >>

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

PROTEÍNA

Coxas ou peito sem pele

Bisteca de porco

Filé, lombo, costelas

Pedaços de carneiro retirados da perna ou ensopado

Camarão descascado

Vitela

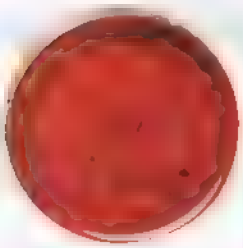
Salmão, atum ou anchova

Tofu de consistência firme em pedaços grandes

PROTEÍNA MAGRA É IDEAL PARA ABSORVER CARBOIDRATOS COMPLEXOS

TEMPEROS

Espanhol



1 colher (sopa) de páprica suco de 1 laranja, 2 colheres (sopa) de azeite, sal e pimenta

Japonês

3 colheres (sopa) de pasta de missô, 1 colher (sopa) de óleo de gergelim e óleo de amendoim, muita pimenta do reino (não exagere no sal)

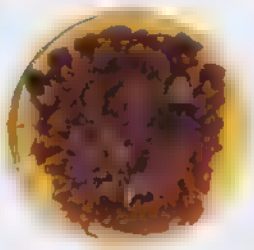
Mexicano

1 ou 2 pimentas jalapeño amassadas com um pouco do seu próprio molho, 2 colheres (sopa) de azeite ou maionese, cominho moído, sal e pimenta

Italiano

½ xícara de coentro, salsa, manjericão ou hortelã (ou a combinação de todos) ou 1 colher (sopa) de alecrim, orégano ou salvia, 2 colheres (sopa) de azeite, alho, sal e pimenta

Indiano



2 colheres (sopa) de curry ou de garam masala, 1 colher (sopa) de gengibre fresco ralado, 2 colheres (sopa) de manteiga derretida, sal e pimenta

COMO PREPARAR

Para 4 porções, comece com 750 gramas de proteína. Escolha um dos temperos acima, misture os ingredientes e passe na carne. Deixe marinar se tiver tempo. Ligue a grelha, aqueça o forno ou esquente a frigideira. Cozinhe, asse, grelhe a proteína dos dois lados até o ponto que preferir.

Tempo total: apenas alguns minutos para os camarões, até 15 minutos para o tofu ou as coxas de frango e de sete a dez minutos para as outras carnes. Se não tiver certeza, faça um corte para ver a parte interna. Quando estiver pronta, coloque o acabamento sugerido abaixo e sirva quente.

ACABAMENTO

1 pitada de orégano ou salsa

Nozes picadas ou um pouco de shoyu – ou ambos

1 espirrada grande de suco de lima

Queijo parmesão ralado ou pinhão picado

Chili picada, um pouco de suco de limão, coco torrado

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

AMIDO

Batatas

Batatas-doces

Massa

Arroz integral ou outros grãos integrais

Feijão

Pão integral

3%
PORCENTAGEM DE HOMENS QUE CONSOMEM DIARIAMENTE A QUANTIDADE DE FIBRA RECOMENDADA. MELHORE SUA ALIMENTAÇÃO COM MASSA E PÃES INTEGRAIS

½ tablete de manteiga, 1 cebola fatiada, ½ taça de vinho branco ou caldo de frango, 1 colher (sopa) de alcaparras

6 tomates italianos picados, azeite, 1 ou 2 dentes de alho fatiados

¼ de xícara de vinagre balsâmico, azeite, água e nozes picadas, 1 colher (sopa) de mel

1 parte de óleo de gergelim e 2 partes de óleo de amendoim, mais 1 ou 2 pimentas chili picadas ou 1 punhado de chili desidratado

¼ de xícara de azeite, muito alho picado, 1 pitada de orégano fresco picado

Para 4 porções, comece com 4 batatas ou batatas-doces picadas ou 500 gramas de outro amido. Ferva, cozinhe no vapor ou asse de forma simples, usando apenas sal. Deixe arroz e massa al dente, escorra se necessário. Corte pães em fatias grossas ou cubos grandes e torre os pedaços até todos os lados ficarem crocantes e dourados. Cinco minutos antes de comer, coloque os ingredientes acima na panela com sal e pimenta e cozinhe. Mexa um pouco até sentir o cheiro do molho. Se ferver demais, diminua o fogo. Derrame o molho sobre o amido quente. Encerre como sugerido abaixo.

Salsinha picada ou endro

Coentro ou manjericão fresco picado

Pimenta-do-reino fresca moída

Cebolinha picada

Parmesão ralado, queijo minas ou feta picado

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

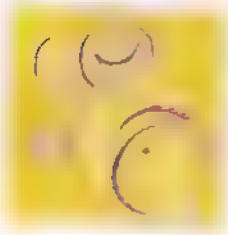
VEGETAL

- Aspargos
- Cenoura
- Cogumelo
- Beterraba
- Couve de bruxelas
- Acelga
- Berinjela
- Abobrinha
- Brócolis

VEGETAIS SÃO RICOS EM FIBRAS, FUNDAMENTAIS PARA O FUNCIONAMENTO DO INTESTINO.

TEMPEROS

Cebola caramelada

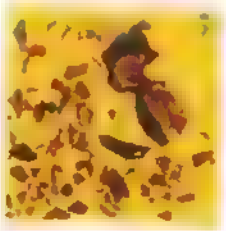


Azeite cebola roxa suco de laranja

Cebolinha com chili

Óleo de amendoim chili e cebolinha picados, vinagre de arroz ou caldo de peixe e 1 pitada de açúcar

Bacon crocante



Azeite bacon picado e vinagre

Azeitona no limão

Azeite azeitonas picadas e suco de limão

Gengibre com coco

Óleo de amendoim, gengibre picado, alho chili e leite de coco

COMO PREPARAR

Pegue 500 gramas de um único legume ou misture vários tipos. Fatie, pique ou rale. Esquente um bom fio de óleo numa frigideira e acrescente os ingredientes escolhidos acima. Mexa quando necessário. Deixe os ingredientes sólidos ficarem macios e o bacon torrado. Em seguida, acrescente os legumes e 1 pitada de sal e pimenta. Se fizer uma combinação de legumes, coloque primeiro aqueles que demoram mais para cozinhar. Mexa um pouco. Acrescente mais óleo se for preciso. Quando tudo estiver cozido, coloque os ingredientes finais. Acrescente o acabamento que escolher. Sirva quente.

ACABAMENTO

Salsinha picada

Hortelã picada ou manjericão

Bastante manjericão picado ou um pouco de tomilho

Cebolinha picada

Pistache picado, amêndoa ou amendoim e coentro

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

Não se convenceu de que deve fazer sua parte pela saúde do planeta? Ouça esta: sua cerveja está a perigo. Gostou?

SE LIGA!

Gustavo Simon

Você já está bem informado sobre as consequências dramáticas do aquecimento global. Está careca de saber que precisa fazer sua parte. Se ainda não mexeu um dedo, é hora de inverter a frase: fazer sua parte pode significar não ficar careca. Isso mesmo. Problemas como esse vão comprometer seus hábitos e até arruinar sua saúde (física e psicológica) de maneira nunca imaginada. Reunimos dados que devem comovê-lo para começar a agir. Se o degelo da calota polar não diz nada a você, a garantia de ter praia e cerveja no verão deve significar alguma coisa. A parte boa, como vera, é que o custo para ajudar ursos polares e o litoral é o mesmo: quase zero.

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

...TENHA PENSAMENTOS ELEVADOS...

TRABALHE MENOS

Ao negociar um novo projeto, coloque esta carta na mesa. O Centro de Pesquisa para Economia e Politicas (EUA) diz que os americanos trabalham até 16% mais horas por semana que os europeus e gastam 50% mais energia per capita.

Segundo o estudo, se os escritórios do Velho Continente adotassem a rotina de trabalho dos colegas do outro lado do Atlântico, até 2050 o mundo aumentaria as emissões de carbono em 30%. O que isso tem a ver com você? Os pesquisadores concluíram que países em desenvolvimento, como o Brasil, devem refletir sobre suas políticas de trabalho, sob o risco de impactar o ambiente, como os ianques.

>> Faça sua parte Adote expedientes mais curtos. Está atolado? Na segunda-feira, escreva as tarefas da semana e veja o que pode adiantar para aumentar a produtividade. Não procrastine e chegue em casa para ver o *Jornal Nacional*.

FIQUE PARA TITIO

A maior contribuição que poderíamos dar ao planeta seria simplesmente não ter filhos, colocou um editorial do *British Medical Journal*, assinado pelos ingleses John Guillebaud, especialista em planejamento familiar, e Pip Hayes, clínico-geral.

Atualmente, 1,5 milhão de pessoas chegam ao mundo toda semana – seu pimpolho é uma delas? Isso representa uma necessidade cada vez maior de produção de alimentos e bens de consumo, por exemplo. A situação é ainda pior nos países ricos e em desenvolvimento. Segundo os cálculos do artigo, uma criança inglesa gera 160 vezes mais emissões de gases poluentes do que uma etíope.

>> Faça sua parte Use camisinha – as sustentáveis de Xapuri, quem sabe? – e prometa à sua mulher que vai gastar a grana da babá, das fraldas e da escola em viagens e sapatos para ela.

TROCAS SUSTENTÁVEIS

Faça substituições esperta... e ajude o planeta sem esforço

» NAVEGUE COM O BLACKLE

» USE SABÃO SEM FOSFATO

» ADOTE UM MONITOR LCD

» COMPRE ORGÂNICOS

... E MANTENHA OS PÉS NO CHÃO

FAÇA SEXO SELVAGEM

A sustentabilidade chegou à cama: uma fábrica de Xapuri (AC) já produz preservativos amigos da floresta – só aguardam registro no Ministério da Saúde. São feitos de látex extraído de seringais nativos, por moradores da Amazônia.

"Seringueiras plantadas recebem agrotóxicos e tratamento para redução de metais pesados, danosos ao ambiente", diz a engenheira Tânia Guimarães, da Fundação de Tecnologia do estado do Acre (Funtac). Segundo estudos desse órgão, os preservativos sustentáveis são 50% mais resistentes e 10% mais baratos.

>> Faça sua parte Você pode optar pelas camisinhas de Xapuri e tornar o sexo seguro mais seguro ainda. E barato: elas serão distribuídas de graça em campanhas do Ministério da Saúde.

VÁ À PRAIA

No mês passado o Instituto de Pesquisa do Clima de Potsdam, na Alemanha, revisou para cima a previsão de elevação do nível do mar para este século. O que já era ruim (imaginava-se um limite de 59 centímetros) ficou ainda pior (o novo estudo indica até 1 metro), graças às mudanças climáticas e ao degelo dos pólos.

A situação vai aumentar os riscos de enchentes e ciclones extratropicais no litoral em até 58% – 42 milhões de brasileiros serão afetados, segundo o Ministério do Meio Ambiente. Mas a subida dos mares também reduzirá o tamanho das praias, o que significa menos espaço para garotas de biquíni, quiosques de água-de-coco e peladas.

>> Faça sua parte O Brasil é o quarto maior emissor de gases que colaboram para o efeito estufa, principalmente por causa dos altos níveis de desmatamento da Amazônia. Compre somente móveis que tenham selo de certificação da madeira, que atesta que ela foi retirada de florestas de manejo sustentável.

TOME CERVEJA

Uma recente pesquisa neozelandesa indica que a elevação das temperaturas ao redor do planeta e as mudanças no ciclo das chuvas terão efeito direto sobre as plantações de cevada, reduzindo as safras da matéria-prima da breja.

Segundo o estudo, poderá haver nos próximos 30 anos uma diminuição na oferta da bebida – ou uma trágica elevação de preços. Aqui no Brasil, porém, a coisa pode ser mais leve. "Especula-se que a região Sul, onde se concentram as plantações, fique mais seca, o que deve reduzir as chuvas nos períodos de maturação e até melhorar as colheitas", diz o mestre-cervejeiro Edmundo Albers, da Femsa, que produz Kaiser e Heineken.

>> Faça sua parte Em vez de ir de carro ao bar, vá de bicicleta, a pé ou de carona. Se você dirige 20 mil quilômetros por ano, ao diminuir a rodagem em 10%, vai jogar 500 quilos de carbono a menos na atmosfera, segundo a ONG Iniciativa Verde. Não abre mão do bolido? Prepare seu paladar para o vinho e para as cervejas de milho.

CONSERVE O CABELO

A deterioração do planeta vai se refletir diretamente no seu cabelo. Ou, melhor, na falta dele. Um estudo inglês constatou que substâncias tóxicas presentes no ar poluído bloqueiam a produção de proteínas, que são matéria-prima para o crescimento dos fios. Para quem já tem os genes que tornam a calvície uma questão de tempo, o processo será mais rápido.

"O cabelo é considerado supérfluo pelo corpo. Logo, está mais sujeito a sofrer efeitos de substâncias tóxicas", explica o dermatologista Arthur Tykocinski, de São Paulo. Resumo: nem Al Gore será capaz de salvar seu telhado.

>> Faça sua parte Já que você não vai ser capaz de diminuir a poluição sozinho, largue o cigarro e passe mais tempo em áreas verdes. "Adote uma dieta rica em substâncias antioxidantes, presentes nos vegetais, que protegem o corpo dos danos ambientais", sugere Tykocinski.

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

GORDURA AUTORIZADA

Não pode passar sem uma picanha no fim de semana? Não passe. Conheça novas verdades sobre as gorduras e saiba que você não precisa se privar de todas elas

Por Claudia Carmello e Nina Teicholz
Foto Sandro Hyams

Você foge de fritura como o diabo da cruz? Tem a sensação de dever cumprido quando troca o cordeiro do menu pela omelete de pão do couvert? Playse ligado: nem tudo o que acreditamos a respeito de gordura faz sentido. Não passamos mais alguns anos convencidos a virar a cara para qualquer respingo de óleo que passasse pelo prato. Depois, soubemos que algumas delas, como o azeite de oliva e o ômega-3, dos peixes, na verdade eram gente boa (apesar das calorias). E esse é só o começo da história.

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

DOCE GORDURA

Depois de décadas alarmando que gordura saturada seria, por definição, "do mal", os cientistas começaram a aprofundar seus conhecimentos sobre o tema. Perceberam que seus vários tipos não são iguais entre si. "Houve uma reavaliação dos ácidos graxos saturados e viu-se que nem todos têm um perfil tão nocivo ao organismo", diz o cardiologista Raul Santos, diretor do setor de lipides do Instituto do Coração de São Paulo (InCor).

Ácidos graxos? Perdeu essa aula? Vamos lá. as gorduras são formadas principalmente por ácidos graxos. Eles podem ser insaturados ou saturados, dependendo de suas estruturas químicas. Os saturados são encontrados em carnes, leite e seus derivados, além de coco e óleo de palma. Os insaturados vêm dos outros óleos vegetais, das castanhas e de peixes como salmão, sardinha e truta – e há tempos são considerados os mais saudáveis.

Muito bem. O próximo passo é saber que a maioria das gorduras saturadas que comemos vem em três formas: ácido esteárico, ácido palmítico e ácido láurico. E desses a ciência parece estar absolvendo o primeiro. Tudo porque, quando é digerido pelo organismo, o fígado converte o esteárico em ácido oléico – justamente a boa substância do azeite de oliva, uma gordura monoinsaturada famosa pelos benefícios cardiovasculares.

Bom, e onde mora esse tal ácido esteárico? No chocolate. Especialmente no amargo (procure aqueles com 70% de cacau na sua composição). A manteiga de cacau tem cerca de ⅓ dessa substância (o que, alto lá, não acontece com a manteiga comum). "São comprovados os benefícios do chocolate para as doenças cardiovasculares, mas é importante ressaltar que o consumo deve ser em pequenas quantidades", afirma Daniel Magnoni, cardiologista e nutrólogo do Hospital do Coração, em São Paulo. São belas as vantagens: elevação do colesterol bom (HDL), redução do ruim (LDL) e ação antioxidante. Ou seja, um alimento tradicionalmente julgado como terrível para o músculo cardíaco virou o jogo e saiu por cima. Não se esqueça, no entanto, de que o número de calorias continua o mesmo. Então, mesmo fazendo bem para o coração, ele ainda engorda.

A GANGORRA DO COLESTEROL

Ok, o esteárico é do bem. Mas e os outros dois ácidos graxos? Aí é que o meio-de-campo começa a embolar. Porque essas substâncias elevam tanto o bom colesterol quanto o mau colesterol. E já que o bom colesterol, o HDL, é o faxineiro das artérias, comer mais gordura saturada poderia na verdade reduzir a quantidade total de colesterol ruim do seu corpo. Será?

A verdade é que não se pode determinar com muita certeza. Os cientistas trabalham hoje com a perspectiva dominante de que essas gorduras saturadas aumentam o colesterol ruim em maior proporção do que o bom. O saldo final é maléfico, portanto. Mas tudo depende do caso. Há estudos de credibilidade que mostram, por exemplo, que incluir numa dieta saudável margarinas com ácido palmítico em pequena quantidade baixa o colesterol. (Atenção: as margarinas, que, além disso, foram enriquecidas com fitosteróis, outro lipídio, diminuem o LDL de 10 a 15% – no Brasil, apenas a Becel Proactive é desse tipo.)

Foi um ponto a favor do palmítico. Mas só um, veja bem! Porque esse ácido tem ganhado cada vez mais destaque negativo. Contido no óleo de palma, ele tem sido a escolha de boa parte da indústria brasileira para substituir a gordura trans na fabricação dos alimentos. Foi o que mostrou uma análise nutricional feita pelo Laboratório de Lipides da Universidade de São Paulo, a pedido da revista *Veja* (publicada pela Editora Abril, que também publica a *Men's Health*), e coordenada pelo cardiologista Raul Santos, do InCor.

TRANS – O TERROR E A REVELAÇÃO

Pois é, a trans também merece atenção. Quem acha que ela está cortada dos supermercados e que podemos comer nossas bolachas à vontade, continue lendo.

Para você entender bem, a trans é outra categoria de gordura e normalmente produzida em laboratório a partir da adição de hidrogênio à sua estrutura. Ela é usada para dar consistência e aumentar o prazo de validade de biscoitos, salgadinhos, sorvetes... Perseguida pelos órgãos de saúde do mundo inteiro ao se descobrir que é a mais perigosa de todas ao coração, desde 2006 sua quantidade precisa ser declarada nos rótulos brasileiros, por exigência da Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária).

Daí uma parte da indústria começou a pesquisar alternativas a ela. A troca por óleo de palma em muitos casos, segundo Raul Santos, acabou aumentando a quantidade de gordura saturada desses alimentos – às vezes até dobrando-a.

Mas até nesse vespeiro há surpresas. Acredita se a gente contar que tem uma gordura trans que é boa e ainda emagrece? O nome do "milagre" é CLA (sigla em inglês para ácido linoléico conjugado). É um tipo de trans produzida pela natureza, no estômago dos ruminantes. Presente em lácteos e carnes vermelhas, ela seria capaz de aumentar a produção de enzimas que atuam na eliminação de lipídios, diminuindo a quantidade de gordura armazenada pelo corpo. Também pode interferir nos níveis de leptina, o hormônio que regula o apetite. No Brasil, um estudo coordenado pelo professor Admar Costa de Oliveira, da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), provou esses efeitos do CLA em ratos. Vários trabalhos foram feitos nesse sentido e a tal gordura virou o suplemento alimentar nas academias há uns dois anos.

Corramos, então, para as pílulas da "trans do bem"? Ainda não. Podemos até comer carne mais aliviados, mas falta descobrir os efeitos desse suplemento. "O CLA talvez seja uma boa. Mas nos comentários sobre ele, porque aparece em pequena quantidade na carne e no leite", avisa Raul Santos. Comendo pílula sozinho, em quantidade bem maior, não se sabe o que essa suplementação pode gerar. Por isso, no ano passado, a Anvisa proibiu a comercialização de suplementos de CLA no Brasil. >>

BOM DEMAIS PARA SER VERDADE

HÁ QUEM QUESTIONE SE A GORDURA SATURADA É MESMO ENCRENCA PARA AS ARTÉRIAS. ENTENDA AS RAZÕES

Um estudo do fisiologista americano Ancel Keys, em 1953, associou pela primeira vez o consumo de gordura com mortalidade causada por doença cardíaca. Ele analisou seis países – Estados Unidos, Canadá, Austrália, Inglaterra, Itália e Japão – e descobriu que os americanos eram os que comiam mais gordura e morriam mais do coração, enquanto os japoneses comiam menos e morriam menos. Keys observou essa relação expressiva entre fatos e divulgou seu trabalho.

Desde então, cientistas de mundo inteiro têm conduzido pesquisas nessa linha, mas muitas delas falham em obter resultados contundentes. Daí a existência de uma corrente de pesquisadores que defende a ingestão de dietas protetoras do coração. Ultimamente, eles se apóiam numa grande pesquisa encomendada pelo governo dos Estados Unidos, o programa Women's Health Initiative. Ele analisou 20 mil mulheres americanas e mostrou que a redução da ingestão de gordura não teve nenhum impacto na redução do risco de derrames e doenças cardíacas.

"Estudos assim encontram mudanças discretas mesmo. A dieta não deve influir enormemente no quadro da doença", concorda Raul Santos. "Mas negar que a redução de gordura saturada da alimentação reduz doenças cardíacas é jogar fora décadas de estudos epidemiológicos muito bem-feitos."

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

A GORDURA VAI PARA O PRATO

O CARDIOLOGISTA E NUTRÓLOGO DANIEL MAGNONI MONTOU UM CARDÁPIO PARA VOCÊ COMER [illegible] COM SAÚDE

ANTEPASTOS

[illegible]

ENTRADA

[illegible] ...ces temperados com azeite, balsâmico e sal: *"O balsâmico é rico em antioxidantes* [illegible]

PRATO PRINCIPAL

[illegible] *alho é rico em antioxidantes, zinco e selênio, e a ricota em cál-* [illegible]

SOBREMESA

[illegible]

Vale lembrar que [illegible] foi testada [illegible]

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

Este prato rende várias porções

CARBOIDRATO – A FUGA

Se um dia chocolate é ruim e no outro é bom, se trans é um terror, mas depois há exceções, se há tantas pesquisas conflitantes que dizem e desdizem benefícios e perigos dos alimentos, parece impossível saber como comer bem no dia a dia, certo? Mais, com o lobby antigordura das últimas décadas muita gente trocou carnes e ovos por quilos de carboidratos – o que também não é nada bom.

Os Estados Unidos são um exemplo. Nos últimos anos, sua população aprendeu que gordura saturada é ruim. Começou a consumi-la em menor quantidade. Qual foi o resultado? "Nos últimos 20 anos, o colesterol deles caiu, a morte por aterosclerose, bloqueio dos vasos sanguíneos por placas de gordura) caiu, mas eles estão se entupindo de carboidratos, aumentaram suas porções de comida, e a obesidade cresceu", explica Raul Dias.

Os vilões estão mudando. Há cada vez mais especialistas atentando contra os perigos dos carboidratos simples, como pães brancos, macarrão não-integral, batata.

Existem estudos, como um recente da Universidade de Connecticut, nos EUA, que chegou a resultados positivos contra o colesterol usando dietas que diminuíram os carboidratos e aumentaram as gorduras.

Em excesso, os carboidratos simples levam o fígado a produzir mais LDL e triglicerídeos e geram respostas exageradas de glicose e insulina no corpo. Eles ainda estimulam mais a fome: você tem vontade de comer poucas horas depois de bater um prato de massa, enquanto aguenta as pontas por mais tempo se almoçou uma carne, garantem os nutricionistas. Ou seja, o hambúrguer do seu sanduíche pode não ser tão mais perigoso que o pão ao redor dele.

O PONTO DE EQUILÍBRO

Ao final, voltamos ao velho conselho: dieta boa é, sempre, a mais balanceada. "A gordura saturada não deve ser eliminada do cardápio, mas reduzida", diz o cardiologista e nutrólogo Daniel Magnoni. "Nunca é demais repetir: gordura é importante como fonte e reserva de energia, como isolante térmico, e é essencial para a síntese de algumas substâncias pelo corpo, como as vitaminas lipossolúveis A, D, E e K. **"O consumo total de gorduras deve ser ao redor de 35% do valor calórico diário. Desta fatia de 35%, podemos situar a monoinsaturada em torno de 20 pontos percentuais, a poliinsaturada em 10 pontos percentuais e a saturada em 5 pontos percentuais"**, completa Magnoni.

A maioria dos especialistas concorda que, mais do que alimentos "do mal", são os maus hábitos que causam problemas ao coração.

Então vamos simplificar: se você segue todos os conselhos desta revista você ganhou o direito de comer o que quiser na lanchonete oleosa da esquina de vez em quando. Desde que entenda o que está comendo. MH

O LADO B (DE BOM)

MEM SÓ DE DEFEITOS VIVEM AS GORDURAS

CARNE COM SABOR

PEIXE DE FRANGO

AMENDOIM

OVOS

ria gama são benéficos à saúde. E ele tem apenas 79 calorias, em média.

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

Feliz Natal (e boa sorte)!

15 dicas para você sair ileso da ceia na casa da sogra. Ou no mínimo sobreviver

1 Não vá

2 Tirou a sogra no amigo secreto? Diga que saiu você mesmo e sorteie novamente.

3 Elogie sua sogra e prospere. Ainda mais se você tiver uma proposta de trabalho fora de sua cidade seja em Nova York ou Fortaleza. Estranho? Estudo da consultoria Catho concluiu que a influência negativa da sogra é um fator que impede o crescimento profissional do homem em caso de transferência

4 Resista à vontade de beliscar os sobrinhos pentelhos da sua mulher

5 Ria de tudo. É um saco ouvir as mesmas piadas sobre o Lula que seu sogro conta desde 2002, mas pense no futuro e faça o esforço.

6 **Fique longe do seu cunhado. Bêbado, ele fica à vontade para pedir dinheiro emprestado. Escape!**

7 Cuidado ao enaltecer a rabanada da prima da sua esposa. Primas sustentam, ainda que de forma velada, a rivalidade da adolescência, quando brigavam pelo mesmo garoto

8 Nunca pergunte aos idosos: "Tudo bem com o senhor?" É a deixa para lamentações "Ah, meu filho, estou com cálculo renal

9 Para não ouvir piadinhas idiotas, nunca pergunte pelo pavê

10 Vá de bicicleta, além de ecologicamente correto, livra você de dar carona à tia dela que mora no fim do mundo.

11 Capriche no presente da sua garota: sedentas por destilar veneno, suas cunhadas só esperam a deixa para criticar sua escolha

12 Não repare no corpo da sogra: sua mulher será igual a ela num futuro não muito distante. A não ser que você namore a Rafaela Fischer

13 Não tente colocar um presente pequeno no interior de várias caixas grandes (uma dentro da outra). Ninguém mais acha isso engraçado

14 Não leve seu amigo solteirão, estilo Charlie Sheen, que vai acabar flertando com todas as mulheres da festa – até as sexagenárias.

15 Nunca diga: "No ano que vem é na minha casa". MH

www.MenHealth.com.br

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

A RECOMPENSA

SIM, VOCÊ TEM ABDOME. Mas precisa descobri-lo embaixo da gordura. É a melhor maneira para torrar a pança e desenvolver mais músculos. Quanto mais massa magra mais seu metabolismo acelera. Os exercícios compostos deste programa – agachamento e levantamento terra – estimulam o ganho de força e treinam os músculos do tronco de forma mais eficiente que qualquer outro movimento direcionado a mesma área. Como resultado, você garante um abdome mais magro e mais forte sem executar os exercícios tradicionais. Mas, caso você seja um cara tradicional, faça seu exercício preferido por cinco minutos.

MAIS PROTEÇÃO

Um abdome forte protege sua coluna. Enquanto a maioria dos músculos da impulso ao movimento, a musculatura do abdome garante a firmeza e o equilíbrio do tronco.

POSTURA MELHOR

Treinar seu core ainda a corrigir uma postura entrapezada e largada. Mas, ao longo do dia, você precisa manter abdome contraído, ombros para trás e cabeça reta.

MENOS GORDURA

Ao aumentar a massa magra você eleva o metabolismo e consequentemente queima mais gordura. Ou seja, trata a

Men'sHealth

SÉRIE PÔSTER 2008 DEZEMBRO

Extermine a gordura

Um treino completo para secar seu corpo em 6 semanas

Por Bill Hartman

MAIS FORÇA

Toda energia para movimentar braços e pernas sai do seu abdome. Portanto, quanto mais forte ele estiver, mais facilidade você terá para executar exercícios de musculação. Rapidamente, halteres e barras parecerão mais leves

30%

menos de dor nas costas em homens que treinam o abdome

34%

mais de velocidade exigida dos braços no jogo de tênis em homens com abdome fraco

5

centímetros que você perde na cintura ao incluir na dieta 3 porções de laticínios por dia durante três meses

11%

porcentagem de homens que fazem apenas aeróbicos quando querem perder peso

WWW.BANCADEREVISTA.COM

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

SEU PROGRAMA

Programa de 6 semanas para queimar gord

INSTRUÇÕES

Faça musculação três dias por semana, alternando os dois treinos, com um dia de descanso entre eles. Exemplo: se numa semana você fizer o Treino A na segunda e na sexta e o Treino B na quarta, programe-se para fazer na semana seguinte o Treino B na segunda e na sexta e o Treino A na quarta.

Semanas 1 a 3

Comece com cinco séries de seis repetições do primeiro exercício. Descanse por dois minutos entre as séries. Em seguida, faça os três exercícios seguintes em circuito, completando apenas uma série de cada exercício antes de passar para o próximo. Faça de oito a dez repetições de cada exercício, com intervalo de 60 segundos entre as séries. Repita a rodada três vezes.

Semanas 4 a 6

Em cada treino, faça seis séries de três repetições do primeiro exercício, descansando de dois a três minutos entre as séries. Em seguida, faça os três exercícios da sequência em circuito, como fez da semana 1 a 3 – mas você vai completar de dez a 12 repetições de cada exercício e descansar 60 segundos entre eles. Faça um total de quatro rodadas

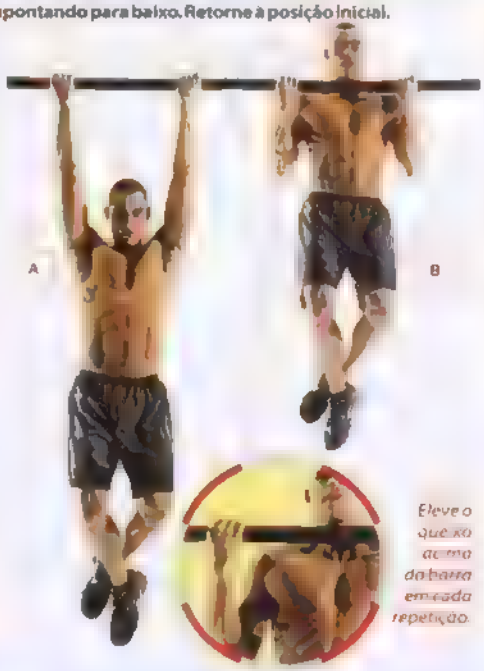
Acelere rumo ao abdome

Elimine mais gordura do corpo com este treino intervalado duas vezes por semana. Corra, descanse e repita de acordo com a programação abaixo. Faça nos dias em que não praticar musculação. Você pode pedalar, subir escadas ou usar qualquer outra máquina para cárdio.

	Tiros com esforço máximo	Recuperação	Repetições
SEMANA 1			
dia 1	60 segundos	180 segundos	3
dia 2	60 segundos	120 segundos	4
SEMANA 2			
dia 1	60 segundos	180 segundos	4
dia 2	60 segundos	120 segundos	5
SEMANA 3			
dia 1	60 segundos	180 segundos	5
dia 2	60 segundos	120 segundos	6
SEMANA 4			
dia 1	60 segundos	60 segundos	5
dia 2	120 segundos	120 segundos	3
SEMANA 5			
dia 1	60 segundos	60 segundos	6
dia 2	120 segundos	120 segundos	4
SEMANA 6			
dia 1	60 segundos	60 segundos	7
dia 2	120 segundos	120 segundos	5

1 BARRA

Pendure-se na barra com uma pegada inferior. Mantenha uma distância similar à largura dos ombros entre as mãos e os braços esticados. Eleve o corpo e deixe os cotovelos apontando para baixo. Retorne à posição inicial.



Eleve o queixo acima da barra em cada repetição.

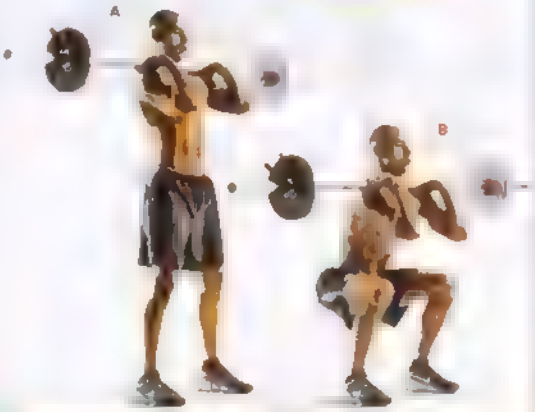
2

De frente para um ba
pesados ao lado do
seguida pressione o
o joelho oposto em

5

De pé, segure uma barra com pegada superior. Leve os cotovelos para a frente para que a barra fique na frente dos ombros com as palmas para cima e os cotovelos altos. Desça o corpo e em seguida retorne à posição inicial.

Suas coxas devem ficar paralelas ao chão ou mais baixas no ponto mais baixo do exercício.



6

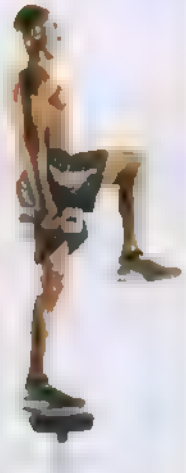
No banco inclinado,
peito com os braços
outra. Lentamente d
Pare e em seguida re

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

ura e garantir um tanque definido

nco, segure um par de halteres
orpo. Coloque um pé no banco e em
calcanhar para levantar o corpo. Eleve
0 graus. Retorne à posição inicial.

Estique a perna que sustenta o corpo



B

3

Segure os halteres na altura dos ombros, com uma palma virada para a outra. Abaixe na posição de agachamento, com as coxas no mínimo paralelas ao chão. Suba o corpo e eleve os pesos acima da cabeça. Retorne à posição inicial.

Mantenha os braços afastados com suas orelhas

A B C

4

De pé, segure um par de halteres ao lado do corpo com uma palma virada para a outra. Flexione na altura do quadril até as costas ficarem quase paralelas ao chão. Eleve os pesos até o tronco e abaixe-os novamente.

Flexione-se para a frente apenas até onde você consegue preservar a curvatura natural das costas

A B

egure um par de halteres acima do
sticados, uma palma virada para a
isça os pesos para o lado do peito.
orne à posição inicial.

Desça os pesos lateralmente para o lado do peito

A B

7

De pé, segure a barra na frente das coxas. Com os joelhos levemente inclinados e as costas curvadas, desça a barra até as canelas. Nesse ponto, leve a barra até as costelas, abaixe-a e retorne à posição inicial.

A

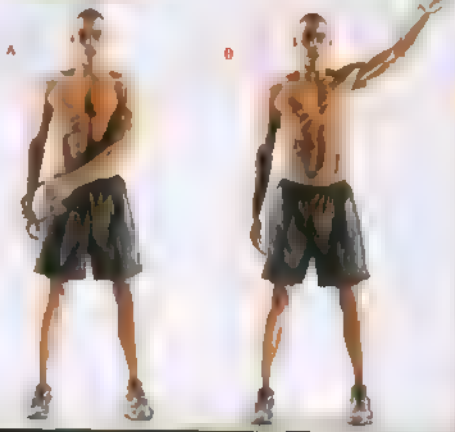
Leve a barra até — e levelos ultrapassarem o tronco

B C

8

Segure um cabo baixo com a mão esquerda. Levante-o passando pela frente do corpo para que no topo do movimento a palma esteja virada para a frente. Desfaça o movimento. Depois repita com o outro braço.

No topo, seu braço deve estar estendido e a esquerda do ombro



A B

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

ESPECIAL EQUIPAMENTO

Por **Gustavo Simon**

2009 ESTÁ NA MÃO

N

1) CELULARES

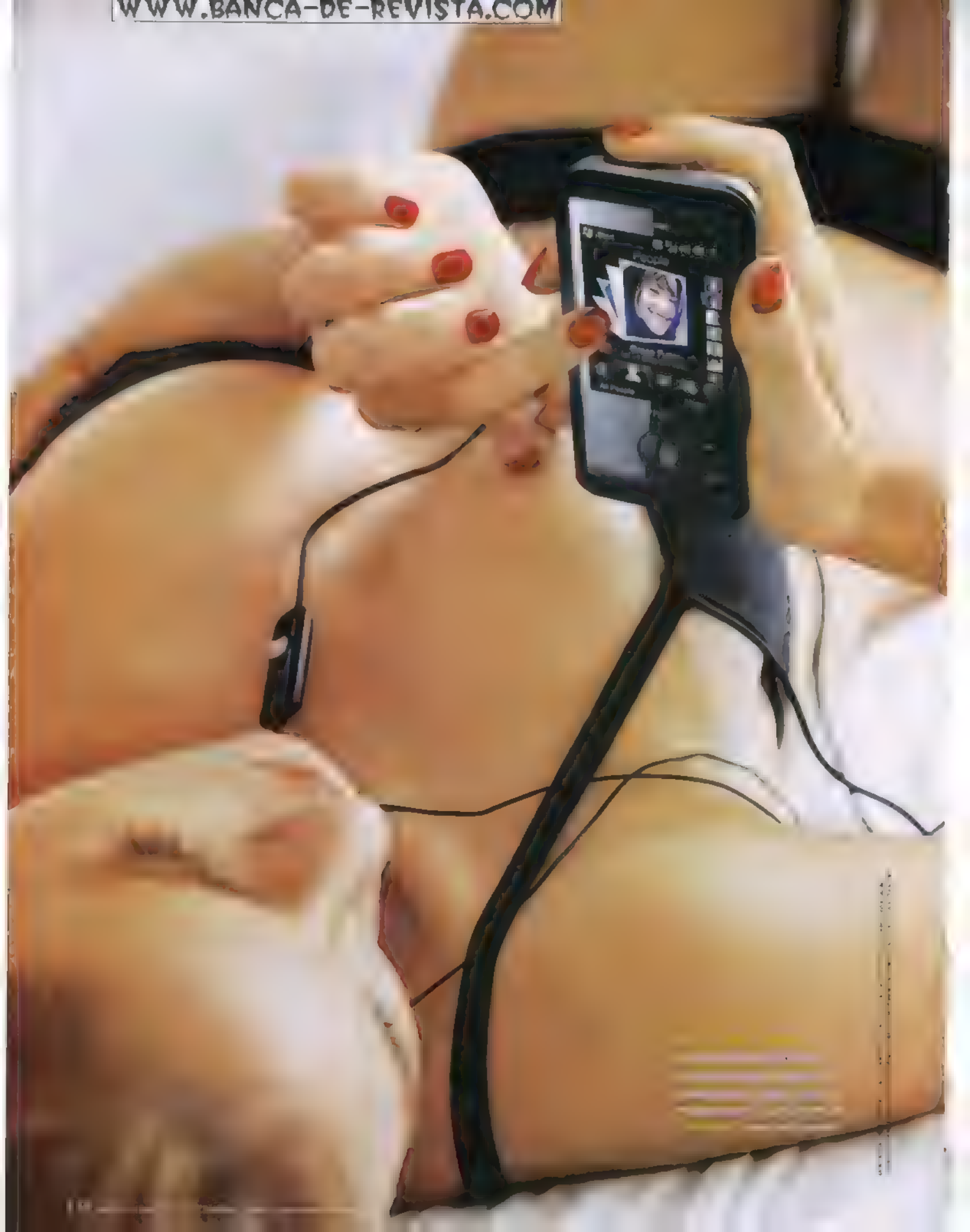
2) IMAGEM

3) FOTO/VÍDEO

4) ÁUDIO

5) NOTEBOOKS

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM



WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

SUA VIDA CABE AQUI

Com eles você trabalha melhor e se diverte mais. Descubra as últimas novidades destas maravilhas sem fio

Há 25 anos o fio do telefone foi cortado e uma revolução começou: hoje quase 125 milhões de brasileiros portam celulares. No ano que vem, uma nova revolução vai começar quando seu aparelho for turbinado com as redes de terceira geração, 3G. O que vai acontecer? seu notebook, seu MP3 player e seu GPS ficarão obsoletos. Os benefícios do 3G são inúmeros, incluindo a transferência de dados pelo menos 120% mais rápida. Ter todas essas vantagens requer telefones mais sofisticados, é claro. Escolha o seu

SE VOCÊ PROCURA

... UM ESCRITÓRIO PORTÁTIL

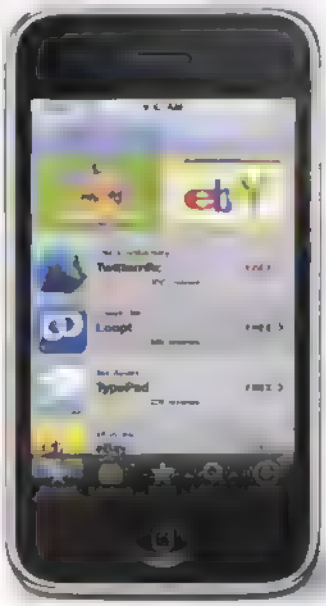
Você é daqueles que não conseguem ficar longe do e-mail profissional? Aposte num smartphone. Mas não viva pensando na carreira. As novas gerações destes aparelhos oferecem muito mais do que e-mail, agenda e calendário

Vá de teclado QWERTY
De que adianta poder trocar e-mails se você precisa digitar várias vezes a tecla 1 até chegar no @?

SE VOCÊ PROCURA

... ENTRETENIMENTO 24 HORAS POR DIA

Quer um aparelho para ver vídeos, jogar e navegar na internet? Escolha um modelo touch screen. Eles ainda não são perfeitos, mas estão chegando lá, com mais vida útil nas baterias e melhor sincronia entre os movimentos do usuário e a resposta do aparelho. O iPhone ainda é a estrela, mas outras marcas vêm na cola da Apple



iPhone 3G
Você já deve ter se cansado de ouvir falar a respeito dele, mas o aparelho é tudo isso mesmo. De um teclado touch screen inteligente a acesso rápido ao YouTube, da expertise do iPod às informações sobre a Bolsa de Valores: tudo ligado à rede 3G. ***A PARTIR DE 1 199 REAIS*** (o de 16 GB). www.apple.com.br

Samsung Omnia
Ele lembra o concorrente, no design e em funções como a navegação rápida na internet. Mas o lançamento da Samsung sai na frente nos quesitos foto e vídeo. A câmera tem 5 megapixels e funções de detecção de rosto e sorrisos e estabilizador de imagem. ***1 799 REAIS***. www.samsung.com.br

COMPRA ESPERTA
Priorize os pixels por polegada (ppp). Quanto mais alta a relação, melhor a qualidade da tela. Procure por no mínimo 150 ppp.

① Nokia E71
Vai trabalhar? Este celular protege seus arquivos: não deixa outros smartphones lerem sua criptografia. Saiu do escritório? Dá para trocar a tela inicial e deixar de lado os atalhos para o Excel e acessar funções como a câmera fotográfica de 3.2 megapixels. ***1 559 REAIS***. www.nokia.com.br

② Sony Ericsson XPeria X1
O design *arc-slider* (em formato de arco), além de bonitão, permite a este lançamento combinar navegação por teclado QWERTY, touch screen, tecla e joystick óptico. Ele chega ao Brasil em janeiro. ***2 MIL REAIS***. www.sonyericsson.com.br

③ Motorola Moto Q11
O design deste smartphone é quadradão, mas as facilidades compensam. A interface configurada em conjunto com a Microsoft permite acesso rápido às funções do Windows Mobile e o GPS vem integrado, o que dispensa conexões de rede. ***899 REAIS***. www.motorola.com.br »

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

CELULARES

SE VOCÊ PROCURA

... UMA FUNÇÃO ESPECIAL

Convergência requer concessões. Por isso alguns celulares que tentam fazer de tudo são ótimos, mas não os melhores em alguma habilidade específica. Os telefones a seguir executam uma função extra muito bem. Se você é dos que valorizam isso, seu telefone está aqui

MUSICA

Motorola ROKR E8

O bacana deste celular é o teclado mutante: com um toque, os números do telefone saem de cena e dão lugar a um novo display, só com teclas para comandar o tocador de música. Além da memória total, que pode chegar a 6 GB, tem rádio FM e promete baixar até uma música por segundo.
799 REAIS. www.motorola.com.br

CÂMERA

Sony Ericsson C905

Este modelo aproveita a expertise da tecnologia Cyber-shot e agrega uma câmera de 8,1 megapixels, flash xenon, tela de 2,4 polegadas e um cartão de memória de 2 GB. Sem contar funções como GPS, acesso à internet e reprodutor de músicas
1 899 REAIS. www.sonyericsson.com.br

MULTIMÍDIA

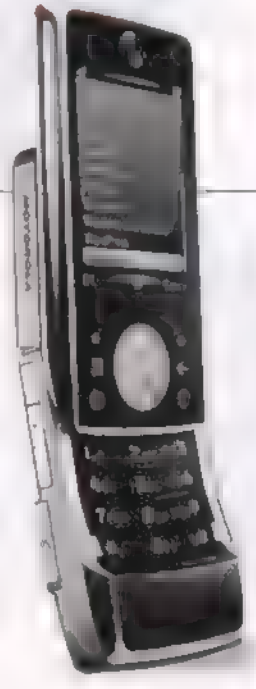
Nokia N96

A fabricante finlandesa caprichou na memória interna, de 16 GB, para suportar até 12 mil músicas ou 40 horas de vídeo – ele já vem carregado com o filme *Transformers*. Mas o resto não fica atrás: o celular tem câmera de 5 megapixels, jogos, GPS. A bateria aguenta o tranco cinco horas assistindo aos vídeos
2 399 REAIS www.nokia.com.br

TV

Samsung i6210

O legal da TV digital é poder acompanhar você a qualquer lugar. Este celular dá conta do recado. Ele tem antena receptora de sinal de TV, uma tela interna e uma externa e ainda permite ao usuário gravar a programação – mas a memória fraca, de 40 MB só é expansível até 4 GB. ***899 REAIS.***
www.samsung.com.br



VÍDEOS

Motorola Z 10

A exemplo do que já fazem diversas câmeras digitais, o modelo da Motorola permite gravar vídeos, em uma razoável resolução de 3,2 megapixels, e editá-los no próprio aparelho – com direito a compartilhar em sites como o YouTube sem intermediários.
1 299 REAIS. www.motorola.com.br

O código alfanumérico de cada modelo identifica sua funcionalidade. As marcas têm linhas específicas para especialidades.

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

IMAGEM 2

AGUCE SEUS SENTIDOS

Das básicas TVs analógicas aos up-to-date Blu-ray players, aqui estão os lançamentos para você satisfazer a seus olhos e ouvidos exigentes

Uma TV e um som bacanas fazem você sair na frente até no quesito sedução. Um player de última geração é certeiro para agradar sua garota – enquanto vocês se concentram nas imagens, tudo pode rolar. O melhor dessa graduação em tecnologia é não precisar ir à faculdade para ser especialista. Basta usar estas colas

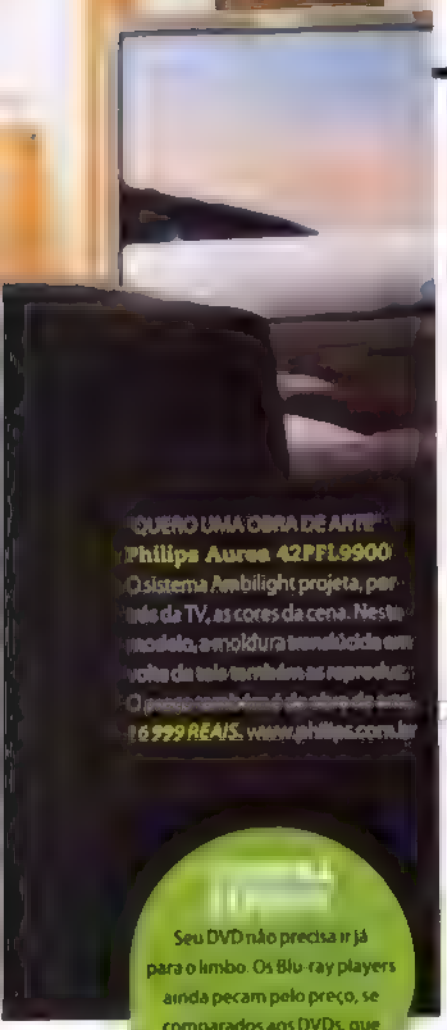
TVs

Sua TV é um móvel desde os anos 50, quando as estantes passaram a ser feitas com um buraco especialmente para acomodar a estrela da sala – depois de você. Isso não mudou. Mas outras coisas, sim. Com os avanços no formato, no design e nas tecnologias, a questão é: o que você espera desse aparelho central da sua sala?

"NÃO QUERO LER O MANUAL. ELA PRECISA FAZER OS AJUSTES POR MIM"
LG Scarlet 42LG70YD
A nova linha da LG tem o conversor da TV digital integrado, mas pode receber o sinal convencional também. O grande barato, entretanto, é um sensor inteligente, que analisa a luminosidade ambiente e ajusta o brilho, o contraste e a cor da imagem automaticamente. *$ 3.399 REAIS.* www.lge.com.br

"NÃO QUERO QUE ELA EXECUTE APENAS A FUNÇÃO DE TV
ESPERO QUE ELA INTERAJA COM OS OUTROS ELETRÔNICOS"
Sony Bravia KLV-[illegible]
O modelo possui o sistema DLNA, que permite que o aparelho estabeleça conexão sem fio com outros eletrônicos, como o computador – para mostrar as fotos da viagem, por exemplo. Outros recursos dobram o numero de quadros exibidos por segundo, destacando detalhes e melhorando a qualidade da imagem. *$ 9.999 REAIS.* www.sonystyle.com.br

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM



"QUERO UMA OBRA DE ARTE"
Philips Aurea 42PFL9900
O sistema Ambilight projeta, por trás da TV, as cores da cena. Neste modelo, a moldura touchscreen em volta da tela também as reproduz. O preço também é de obra de arte: **16 999 REAIS.** www.philips.com.br

Seu DVD não precisa ir já para o limbo. Os Blu-ray players ainda pecam pelo preço, se comparados aos DVDs, que vêm se reinventando.

TOCADORES DE BLU-RAY

O formato representa o futuro – pelo menos até a próxima invenção. Os discos têm capacidade de armazenamento bem superior, o que permite aumentar a qualidade das imagens e do som. A tecnologia ainda está nos primeiros passos, mas, se você quer estar up-to-date, já dá para investir no seu primeiro Blu-ray player.

PARA NÃO TER QUE JOGAR FORA SEUS DVDS
Sony BDP-S350
A palavra de ordem deste modelo é a versatilidade: se você quer ficar ligado nas novas tecnologias, ele tem todas elas – possui até o sistema BD Live Ready, para baixar filmes diretamente da internet no formato Blu-ray. Se é apegado à sua coleção de DVDs, ele também reproduz os discos tradicionais. **1 999 REAIS.** www.sonystyle.com.br

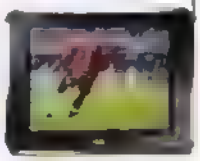
PARA FAZER JUS À QUALIDADE
Samsung BD-P1500
Sim, os discos de Blu-ray têm qualidade de imagem superior, graças ao maior espaço para armazenamento. Melhor garantir, então, um aparelho que transmita essa qualidade para sua TV. Este, da Samsung, tem a ótima resolução de 1 920 por 1 080 p. **1 999 REAIS.** www.samsung.com.br

TVs PORTÁTEIS

O bom da TV digital é poder assistir à programação em qualquer lugar. Mas aqui nem o próprio sistema está em todo lugar. A indústria pelo menos já se mexeu. Aproveite as facilidades desde o começo então.

Semp Toshiba MTV
Esta mini-TV com entrada USB permite visualizar vídeos e arquivos de texto. Com memória de 2 GB expansível para 8 GB, permite gravar a programação da TV. O diferencial é o pedestal para apoiar na mesa. **599 REAIS.** www.semptoshiba.com.br

AOC TPD-100
Mais simples, o aparelho da AOC tem tela de 3,5 polegadas e design mais fino: só 1 centímetro de espessura. A bateria aguenta até três horas e meia de programação. A TV recebe sinal digital e permite ajustar a tela, o tipo de áudio e as legendas. **699 REAIS.** www.aoc.com.br



"EXIJO O MÁXIMO DE QUALIDADE, EM QUALQUER FORMATO"
Pioneer Kuro Pro
As TVs de plasma pecam pela falta de contraste. Pecavam: este lançamento tem células que emitem intensidades de luz diferentes, que prometem reduzir o nível de luminescência e melhorar a qualidade da imagem. A regulagem do contraste também é mais eficiente porque o aparelho é inteligente. Ele tem um sistema que analisa a luminosidade da sala e das imagens e ajusta o brilho. **26 MIL REAIS.** www.queekuro.com

"ADORO EXIBIR MEU TALENTO. PRECISO DE UM CINEMA"
Panasonic Viera TH-42PZ80LB
Com este aparelho na sala, você vai poder exibir seus dotes de cineasta amador. Além de um leitor de cartões SD compatível com arquivos de vídeo AVCHD gerados por câmeras HD –, ele tem um sistema que gera mais gradações de cor que o padrão de alta definição. **4 699 REAIS.** www.panasonic.com.br

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

COMPRA ESPERTA
Não confie só no automático. Aprenda a explorar as regulagens da câmera.

COMO SAIR BEM NA FOTO 3

Acha boa sua câmera digital? Pois a tecnologia evoluiu. Parta para uma nova antes que ela evolua mais

Máquinas digitais experimentaram fenômeno parecido com o dos celulares e hoje todo mundo tem uma. O lado ruim é que a quantidade de megapixels deixou de ser o diferencial. Qualquer câmera de segunda linha tenta se vender pela "alta resolução". Saber o que realmente vale esperar de uma máquina faz você sair na frente

SINGLE LENS REFLEX

As robustas SLRs, de lentes cambiáveis, proporcionam mais qualidade. O tamanho permite acomodar sensores maiores (resultado: mais luminosidade). A principal falha, a falta de visualização ao vivo na tela LCD, presente nas compactas, foi corrigida nestes modelos

MELHOR PARA AMADORES
Canon EOS Rebel XS
Se você está começando, não vá direto para as tops de linha. Esta tem resolução de 10,1 megapixels e pode ser ligada a uma impressora. **4 999 REAIS.** www.canon.com.br

MELHOR PARA APAIXONADOS POR FOTO
Nikon D90
Antes de disparar, ela analisa as imagens da memória e adapta configurações. Ainda dá para editar a foto com o menu de retoque. Bônus: é a primeira reflex a gravar vídeos. **5 499 REAIS.** www.nikonbrasil.com

MELHOR PARA OS EXPERIMENTAIS
Sony Alpha 350
O visor de LCD desta câmera da Sony é destacável e inclinável, o que permite arriscar novos ângulos, especialmente com a máquina colocada no alto ou mais próxima ao chão. **3 199 REAIS.** www.sonystyle.com.br

COMPACTAS

Uma câmera menor significa sensores menores. Mas o tamanho diminuto destas máquinas também faz com que elas possam capturar momentos que as robustas reflex jamais sonhariam. Nesta categoria, as câmeras se parecem muito, portanto, não baseie sua decisão somente nos megapixels. Foque em extras inovadores

ALTA DEFINIÇÃO DE VÍDEO
Kodak Easy-Share M1033
Além da alta resolução (10 megapixels) e das funções de estabilizador de imagem, detecção de rostos e alerta de falta de foco, tem ótima resolução para vídeos: grava em 1 280 por 720 pixels. **1 199 REAIS.** www.kodak.com.br

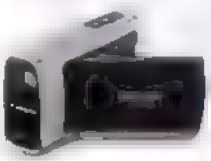
CONTROLE MÁXIMO
Leica D-Lux 4
Como todos os modelos da marca alemã, a câmera pode ser ajustada manualmente (foco, velocidade etc.), a exemplo das reflex. Mas, se você quiser, dá para deixar no modo automático. **3 600 REAIS.** Tel.: (11) 5052-1206

INDESTRUTIBILIDADE
Olympus 1050 SW
O design parece comum, mas esta câmera promete aguentar quedas de 1,5 metro, submersões de até 3 metros e temperaturas de 10 graus negativos. Tudo isso com 10,1 megapixels. **1 999 REAIS.** www.olympus.com.br

VÍDEO

Câmeras de definição média estão mortas. Nem considere comprar uma que não grave em Full HD. Opções, felizmente, não faltam. Basta escolher a característica que você quer de sua assistente de direção

CONDIÇÕES EXTREMAS
Panasonic SW20
Compacta até na armazenagem, suporta apenas um cartão SD de 1 GB. Mas promete resistir a até 1,5 metro de profundidade e a quedas de até 1,2 metro. **1 799 REAIS.** www.panasonic.com.br



[redacted]
Samsung SC-HMX20C
Esta possui controle automático para quase tudo. Não grava num disco rígido, mas em memória interna (uma hora na resolução máxima). **2 699 REAIS.** www.samsung.com.br

ZOOM EXTRA
Sony HDR-SR10
Com zoom óptico de 15 vezes, consegue armazenar 12 horas de gravação no HD de 40 GB. Função mutil divertida: procura um vídeo pela cara das pessoas filmadas. **3 999 REAIS.** www.sonystyle.com.br

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

MÚSICA PARA SEUS OLHOS

Seu tocador de MP3 não precisa fazer tudo: basta tocar música (tudo bem, exibir vídeos também)

Tudo começou com os MP3 players, que já viraram até MP9 players. Mas, quando o assunto é ouvir música, não há por que o aparelho trazer junto um sem-número de outras funções – para que servem os smartphones, afinal? O legal dos itens mostrados a seguir é o tamanho compacto e a alta qualidade de reprodução de músicas. Só o essencial

Teste a potência na loja e ande por dez minutos no local para ambientar seu ouvido.

VOCÊ QUER UM DJ PARTICULAR

iPod Nano

Steve Jobs, presidente da Apple, não se cansa de melhorar seus produtos. O iPod Nano volta ao seu formato original (mais alongado) e agora tem um sistema que agrupa músicas que combinam entre si e cria uma trilha específica para você. ***699 REAIS*** (o de 16 GB). www.apple.com.br

VOCÊ QUER MERGULHAR COM SOM

Dolphin Nu Global

Não é porque você vai à praia que precisa ficar sem sua playlist favorita – ou esconder seu iPod na sacola. Este tocador da Smart+, com 1 GB, encara profundidades de até 1 metro e tem plugs de silicone nos fones. Quer nadar com ele? Ok, uma braçadeira está no pacote. ***220 REAIS***. www.novu.com.br

VOCÊ QUER UM PARCEIRO DE MALHAÇÃO

SansaClip

Capacidades de 120 GB são espetaculares em tocadores de MP3. Mas às vezes significam tamanho e peso desnecessários na academia. Este aparelho tem apenas 2 GB (suficientes para cerca de 500 músicas), pesa só 26 gramas e é compatível com rádio FM. ***199 REAIS***. www.sandisk.com.br

VOCÊ QUER UMA DISCOTECA PORTÁTIL

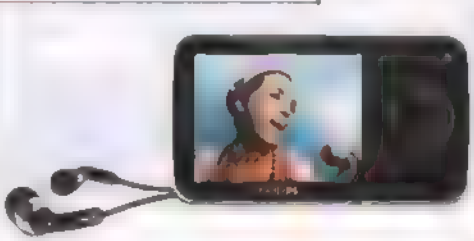
Sony NWZ-S639F

Lembra quando levava os CDs para a casa dos amigos? Este aparelho da Sony é a evolução disso. Com entrada USB, pode se conectar a qualquer aparelho de som, notebook ou dock compatível para tocar até 40 horas de música. ***699 REAIS***. www.sonystyle.com.br

VOCÊ QUER CORTAR OS FIOS

Philips GoGear

O grande barato deste tocador da Philips, além da transferência de músicas, fotos e vídeos do computador por USB sem a necessidade de um programa gerenciador, é a interface Bluetooth. Home theaters, mini-systems e fones sem fio, sejam bem-vindos ao mundo dos MP3 players. ***599 REAIS***. www.philips.com.br



Não estoure os ouvidos

DIMINUA O VOLUME DE SEU TOCADOR E CONTINUE A OUVIR (MÚSICA, INCLUSIVE)

Legal, você tem um tocador bacana. Mas usá-lo com o volume no talo pode deixá-lo surdo, alerta a Sociedade Brasileira de Otologia. "Os fones levam o som direto ao tímpano, porque ficam dentro do conduto auditivo", alerta o coordenador da Campanha Nacional da Saúde Auditiva, Ektor Onishi. "Dependendo da intensidade e do tempo de exposição, som alto pode causar lesões irreversíveis". Veja os números levantados pela Campanha:

>> 120 DECIBÉIS: intensidade sonora de um rock dos Rolling Stones no talo. Igual à de um show da banda ao vivo e pouco menor do que uma turbina de avião (140 decibéis).

>> 85 DECIBÉIS: o máximo que seu aparelho deve atingir – metade da potência máxima. O mesmo que uma conversa a 1 metro de distância.

>> OITO HORAS: máximo de tempo recomendado para ouvir música com fones a 85 decibéis. "Cinco decibéis a mais já reduzem esse tempo para quatro horas", diz Onishi.

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

NOTEBOOKS

VALEM QUANTO PESAM (E CUSTAM)

Netbooks com telas de 10 polegadas e notes com telas maiores: não há como escapar de ter um

A revolução que aumentou as TVs agiu de maneira inversa sobre os computadores. O hit agora são os netbooks. Eles não foram pensados para você, mas para crianças em processo de inclusão digital. A surpresa: pouca gente resistiu à combinação tamanho reduzido-custo baixo-operação simples-design sem frufrus. Você já pode se render a eles. Aliás, deve (*veja os dois modelos ao lado*). Mas, para demandas diligentes – montar o balanço da empresa no PowerPoint, por exemplo –, vá com um notebook tradicional (*os quatro modelos abaixo*)

MELHOR PARA LEVAR NO DIA-A-DIA

Eee PC 1000 HD

O design e o peso deste netbook não são dos melhores, mas a pequena tela de 10 polegadas e a duração da bateria (o fabricante promete sete horas de autonomia) depõem a favor da máquina, que faz jus à inovação: foi justamente a linha Eee da Asus a primeira entre os mini-notes. ***1 799 REAIS.*** br.asus.com

MELHOR PARA O LAZER SOLITÁRIO

HP 2133 Mini-Note PC

Não nos leve a mal: o lazer é solitário porque a tela é das menores, de só 8,9 polegadas. O mini-note tem ótimo disco rígido para a categoria (120 GB) e boas configurações de áudio e vídeo. Mas a bateria dura pouco mais de uma hora. Bem, ao menos você não fica na frente do computador o dia todo. ***1 499 REAIS.*** www.hp.com.br

COMPRA ESPERTA

Pense no tamanho do teclado: se seus dedos parecem linguiças, não leve um netbook.

MELHOR PARA A DIVERSÃO

Sony Vaio VGN-CS160

Este note não é só estiloso: está disponível em preto e vermelho e tem um sistema de luzes que acompanha o ritmo das músicas. Também permite assistir a DVDs e ouvir CDs sem inicializar a máquina, o que economiza tempo e energia. Para completar o pacote, vem com programas para fazer vídeos e classificar as canções de acordo com o humor. ***5 499 REAIS.*** www.sonystyle.com.br

MELHOR PARA PÁES-DUROS

Mirax VR4000 VS6

O design deste modelo não é dos mais avançados e a tela é só de 14,2 polegadas, mas o preço mais baixo compensa para quem não quer economizar meses para pagar por um notebook. Especialmente por funções como as conexões Bluetooth e o pouco peso. ***2 399 REAIS.*** www.mirax.com.br

MELHOR PARA GAMERS

Microboard Orion

Se você é daqueles que não descansam até derrotar todos os exércitos inimigos e encarar madrugadas na frente de um CD-ROM, precisa de um note com grande capacidade. Este da Microboard, tem 68 núcleos de processamento e dois discos rígidos, que somam 500 GB de memória. Pontos fracos: o peso – no colo e no bolso. ***9 999 REAIS.*** www.microboard.com.br

MELHOR PARA SOLDADOS CORPORATIVOS

Latitude E4300 Dell

Como o colega ali do lado, o laptop da Dell possui um botão para acessar funções sem iniciar o sistema operacional, o Vista Business. Mas nele o que você consegue abrir são os programas de e-mail, a lista de contatos e a agenda. ***4 089 REAIS.*** www.dell.com.br

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

COMO ATRAIR UMA MULHER DETERMINADA COMO FABIANA

Turbine sua imagem
"O cara que mais me chama a atenção é carinhoso, cheio de atitude, protetor e amigo."

Turbine sua cantada
"Tem que ter humor sofisticado, mas sem exageros, e simpatia."

Turbine seu estilo
"O homem perde muitos pontos quando é agressivo, pois assusta a mulher."

"Para amenizar o ciúme da namorada, nem pense em falar das mulheres que dão em cima de você"

Fabiana Murer

Ela esbanja energia e não mede esforços para alcançar seus objetivos. Nossa sensual campeã de salto com vara tem tudo para ser seu número, certo?

Por **Fernanda Allegretti** Fotos **Ivan Berger**

Sim, você viu quantas lindas mulheres competiram nas Olimpíadas de Pequim. E também ficou ligado em uma das mais charmosas delas, a brasileira Fabiana Murer. Pois saiba que ela não tem só aquela beleza natural, um corpo definidaço, sensual. Você pode não ter visto, mas ela tem muito talento. E você não viu por causa do sumiço de sua vara, na final da disputa do salto com vara, no Estádio Ninho de Pássaro. Fabiana saiu muito frustrada, já que não teve o mesmo material que usou para se preparar. "Tive dificuldade em digerir o fato de que perdi a oportunidade de conquistar uma medalha, mas hoje isso faz parte da minha história e é um estímulo a mais para eu treinar." Determinada? Você não viu nada.

Fabiana sempre gostou de esportes. Aos 7 anos já treinava ginástica artística, mas acabou ficando alta demais para a modalidade. Aos 16 foi fazer um teste em uma escola de atletismo. Conheceu o Elson Miranda, seu técnico, que a convidou para praticar salto com vara. Formada em fisioterapia, ela nunca planejou seguir carreira no esporte. "No início, encarei como uma brincadeira. Só depois de um ano é que comecei a levar a sério." Hoje, aos 27 anos, Fabiana coleciona títulos importantes. Foi a terceira colocada do mundial indoor (2008), vice-campeã da copa do mundo de atletismo (2006), campeã pan-americana (2007), duas vezes campeã sul-americana, cinco vezes campeã brasileira e é a recordista sul-americana da modalidade. Pode colocar Fabiana na lista de suas musas. Ao montar esta reportagem, nós, da *Men's Health*, já cravamos o nome dela direto na nossa.

Dedicação com controle

De segunda a sábado, Fabiana treina pesado, duas vezes ao dia, das 10 às 12h30 e, depois, das 16h30 às 19h30. Além de saltar, pratica musculação, corrida, salto à distância, corrida com barreira e ginástica artística. "Já me acostumei a essa rotina, mas, na adolescência, tive que abrir mão de muita coisa pelo esporte, como festas, viagens e baladas." Sim, ela sente falta de ter mais tempo para cuidar de si, claro. "Mas gosto muito do que faço e não há receita mágica para deslanchar na carreira. Tem que se dedicar bastante, ser persistente e sempre procurar melhorar." Por enquanto, não tem jeito: ela se prepara para a competição mundial (agosto de 2009) e, claro, pensa em ir às próximas Olimpíadas. No cardápio, nada radical. Capricha nas porções de carboidrato, para aguentar o treino, e de proteína, para ganhar massa muscular. "Não resisto a um pão de queijo", confessa. Yes. Só falta pedir uma cervejinha junto...

Relacionamento sem encanação

Fabiana é uma garota família. Quando surge uma brecha na agenda, corre para Campinas (SP) para visitar os pais e as duas irmãs. "É a família que molda o caráter." Mas também é uma garota do mundo. Gosta de ir ao cinema, tomar sol, refrescar-se na piscina ou na praia, frequentar restaurantes, papear com os amigos em algum bar. "Por causa do esporte, acabo bebendo muito suco natural, mas, nas férias, não dispenso um bom vinho tinto."

Há dois anos e meio, a atleta mora com o namorado, que é personal trainer. "O bacana é que ele me entende bastante", diz. Fabiana viaja muito, às vezes, passa meses fora do Brasil. Eles se falam diariamente por telefone, e-mail, webcam... O diálogo, diz, é o que leva uma relação adiante, mesmo quando há tensão. E se o sexo cai na rotina? Pegue a estrada. Como é? "Durante uma viagem, o casal acaba conversando mais e dedicando mais tempo um ao outro. Consequentemente, o clima esquenta." Quer conquistar uma mulher interessante como Fabiana? Seja transparente. "Não adianta fingir ser alguém que não é. De início, você pode até enganar, mas depois percebemos que não é espontâneo." Transou a primeira vez? No dia seguinte, não deixe de ligar. "O telefonema é um termômetro para mostrar se a noite foi legal", acredita. Está a fim de algo mais sério? "Mostre que a mulher é importante valorizando o que ela pensa e faz, mostrando admiração e, claro, elogiando-a." MH

SAIBA O QUE ELA QUER DA RELAÇÃO E INSPIRE-SE

Qual o momento mais memorável de um encontro?
O beijo, pois nessa hora dá para perceber o que o outro está sentindo e imaginar para onde vai o relacionamento.

O que fazer para manter o namoro saudável?
Conversar sempre. Falar o que sente, mesmo que sejam coisas pouco agradáveis. Sinceridade faz toda a diferença.

Como um homem deve terminar um relacionamento sem estresse?
É complicado. Sugiro que ele fale o que está sentindo, com cuidado. Nada de despejar tudo de uma vez, vá falando aos poucos, mas deixe claro o porquê do término.

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

PRAIA

Bermuda Rockstter
238 REAIS

Bata VR Menswear
179 REAIS

Chinelo Vila Romana
[illegible]

FESTA NA AREIA

Para a virada na praia, a ocasião pede roupas leves e brancas, no máximo florais. Use bermudas, camisetas ou batas acompanhadas de chinelo – é mais fácil para lavar os pés depois de pular as sete ondas. Havaianas também vão bem e são baratas. Vai que você esqueça na praia.

Última chamada

Viaje com com a roupa e a mala certas e relaxe

Gabi Comis — Marcos Alberti

C[illegible] na estrada, ou no ar [illegible] mar [illegible] de ano. É época [illegible] com eles. Mas sair correndo [illegible] de última hora [illegible] e custa caro. Para ajudar você a [illegible] preparamos [illegible] para viagem MH. Para que [illegible] trabalho

VIAGEM EM ALTO-MAR

CRUZEIRO EXIGE MALA MAIOR PARA AGUENTAR ROUPAS CASUAIS E FORMAIS

- > Cheque com a companhia se haverá a tal noite do capitão e qual será o traje, alguns navios pedem roupa para festa.
- > Para jantares e baladas, combine blazer, camisa, jeans e sapatos.
- > Lembre-se de que há academia a bordo e acrescente roupas para malhação.
- > Assim que chegar ao navio, sua mala pode demorar, por isso mantenha uma sunga sempre por perto para não perder tempo.
- > O ar condicionado é forte e o vento no convés à noite é frio. Leve malhas.
- > Uma mochila para carregar suas coisas quando o navio ancorar em alguma cidade é uma boa solução.

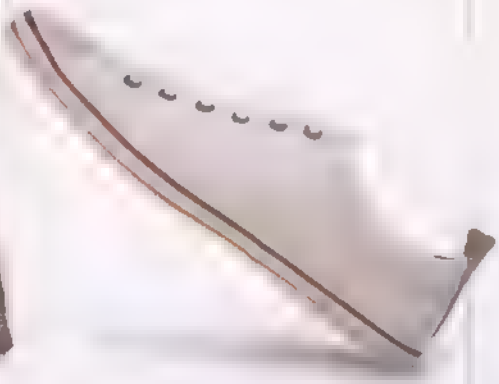
Malha Rockstter
168 REAIS

Sunga Mandi
89 REAIS

Bermuda VR Menswear
159 REAIS

Cinto M.Officer
98 REAIS

Bermuda Calvin Klein Jeans
289 REAIS



Tênis Richards
198 REAIS

MALAS

Chinelos, bermudas, cuecas, camisetas e roupa de praia não ocupam muito espaço, por isso uma mala pequena ou uma mochila resolvem bem. Não esqueça de levar um moletom ou malha para os dias de chuva e frio.

Asics
250 REAIS

Ferri
692 REAIS

Richards
350 REAIS

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

CAMPO

Camisa de linho Richards
240 REAIS

Calça Energie
500 REAIS

Tênis Sergio K.
180 REAIS

FESTA NO INTERIOR

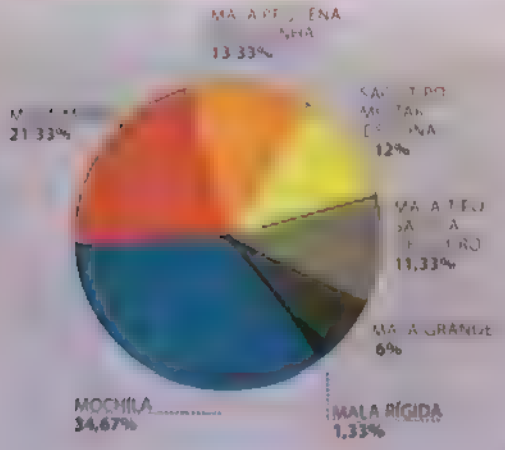
Esqueça a idéia de caubói. As festas podem ser bem sofisticadas em fazendas, por isso é bom checar antes. De qualquer forma, prefira calças a bermudas, pois à noite costuma esfriar um pouco e os pernilongos podem devorar sua perna. Finalize com uma camisa leve de linho e tênis.

CHECK-LIST

ANTES DE EMBARCAR, FAÇA UMA LISTA PARA NÃO ESQUECER NADA

- > Desodorante
- > Máquina fotográfica
- > Chinelo
- > Repelente
- > Camisinha
- > Sabonete e xampu
- > Calção de banho (em lugares frios, há piscinas aquecidas)
- > Barbeador ou lâmina
- > Protetor solar
- > Roupa de academia, se ficar em hotel
- > Boné
- > Meias
- > Um bom livro
- > Carregador de celular e de máquina fotográfica

QUAL A MALA QUE VOCÊ MAIS USA EM VIAGEM? *



* Pesquisa realizada com 150 leitores da *MH* em novembro de 2008

Camiseta Hering
50 REAIS

Camiseta ForGuy
160 REAIS

Bermuda VR Menswear
259 REAIS

Jeans Energie
325 REAIS

Sapato Camper
535 REAIS

Tênis Onitsuka Tiger
300 REAIS

MALAS

Tamanho médio é o suficiente para carregar jeans, camisas, camisetas, tênis e uma malha para o fim do dia. Leve sunga para a piscina e prefira roupas em tons cáqui. Mesmo sem você notar, a terra pode encardir bem as peças.

Lacoste
950 REAIS

Calvin Klein Jeans
590 REAIS

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

EXTERIOR

FESTA GRINGA

Réveillon não é igual em todo o mundo. Aparecer de branco nos Estados Unidos ou na Europa vai atrair um monte de bêbados achando que você é médico. A dica é simples, eles costumam usar a mesma roupa de balada na virada do ano. Os americanos, mais casuais. Os europeus, mais arrumadinhos.

Camiseta Hering
50 REAIS

Jeans Forum
200 REAIS

Jaqueta Timberland
659 REAIS

Bota Camper
[illegible]

ONDE ENCONTRAR

ASICS 0800 7737111 **CALVIN KLEIN JEANS** 11 3817 5704 **CAMPER** 11 3063 5920 **ENERGIE** 1 3061 0698 **FERRI** (11) 3823 2578 **FORGUY** (11) 2142 0217 **FORUM** 11 3062 8007 **GANT** (11) 3083 3574 **HERING** 0800 473114 **LACOSTE** 11 3515 2500 **MANDI** 11 3032 9928 **M.OFFICER** 11 3587 9378 **ONITSUKA TIGER** 0800 7737111 **RICHARDS** 11 3031 5298 **ROCKSTTER** (11) 3088 5296 **SAMSONITE** 11 3021 8630 **SERGIO K** [illegible] **SOLO** [illegible] **TIMBERLAND** (11) 3062 9264 **TRITON** 11 3085 9089 **VILA ROMANA** (11) 3288 8088 **VR MENSWEAR** 11 308 2919

EMERGÊNCIAS ACONTECEM

É SEMPRE BOM LEVAR UMA MOCHILA DE MÃO COM UMA TROCA DE ROUPA E UM NECESSAIRE COM PRODUTOS DE HIGIENE

> **Perder a mala ou ter uma dor de barriga durante o vôo pode acontecer com qualquer um.**

> **Se resolver fazer caminhadas ou trilhas, ela será bem útil para carregar repelente, máquina fotográfica, uma muda de roupa...**

> **Mesmo hospedado em um lugar, você pode querer fazer uma viagem de dois dias para uma cidade próxima.**

Trench Coat
Energie
720 REAIS

Bota Timberland
549 REAIS

Cinto Triton
159 REAIS

Malha Sergio K.
220 REAIS

Moletom Gant
295 REAIS

Luva Solo
99 REAIS

Meia Solo
44 REAIS

MALAS

Você vai precisar de uma malona para encarar o frio do fim de ano em Nova York, Paris e Londres e uma pequena para auxiliar. Leve segunda pele (camiseta e calça de tecido fino e térmico embaixo da roupa), para não congelar. Casacos impermeáveis e respiráveis, gorro, botas e luvas são essenciais.

Samsonite
1 850 REAIS

Hering
320 REAIS

SEM RASTRO

Se você sofre com alergia, enxaqueca ou não quer misturar cheiros, conheça os produtos sem fragrância

Por **Rachel Campello**
Fotos **Marcos Alberti**

1 Desodorante Roll-on, Vichy (50 ml), *41 REAIS.* Este antitranspirante não contém perfume nem álcool, o que reduz o risco de alergias. Indicado para peles sensíveis.

2 Lip Care Sun, Nivea, *9,50 REAIS.* Previne o ressecamento dos lábios e, com FPS 30, protege contra queimadura de sol.

3 Anthelios XL Hélioblock Creme Fondante FPS 60, La Roche-Posay (50 ml), *61,70 REAIS.* Contém extrato da planta *Senna alata*, extremamente eficaz contra o efeito dos raios UVA e UVB.

4 All-Sport Everyday Shampoo, Kiehl's (250 ml), *49 REAIS.* Limpa os fios sem agredi-los. Indicado para quem lava os cabelos diariamente.

5 Liquid Face Wash Extra-Strength, Clinique (150 ml), *63 REAIS.* Elimina as impurezas da pele do rosto sem ressecá-la. Não contém óleo.

6 Norwegian Hidratante, Neutrogena (200 ml), *18,90 REAIS.* Hidrata profundamente e também combate a formação de radicais livres, impedindo o envelhecimento precoce.

7 Fotoequilíbrio Fluido Protetor Hidratante, Natura (175 ml), *45 REAIS.* Fácil de aplicar, bloqueia o sol, hidrata a pele e combate os radicais livres. Resiste à água por até três horas.

APOSTE COM GOSTO

6 RAZÕES PARA VOCÊ USAR PRODUTOS SEM PERFUME

>> Fragrâncias estão entre os dez maiores alergênicos. Provocam coceira, vermelhidão e inchaço.
>> Os extratos naturais de plantas usados na composição das fragrâncias podem irritar a pele. Portanto, usar produtos naturais não garante nada.
>> Cheiros muito fortes podem desencadear náuseas e enxaquecas. Cerca de 17% dos leitores da *MH* têm enjôos com certas fragrâncias.
>> "Produtos sem cheiro mantêm os mesmos ativos de sua versão perfumada", afirma a dermatologista Luciane Scattone, consultora da *MH*.
>> Todo mundo curte um bom perfume e acredita que ele complementa o visual. Entre os leitores que não gostam (32%), no entanto, a principal razão é achar que o cheiro pode comprometer sua identidade.

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

BOLETIM FITNESS

Brigar com o vizinho pode derrubar a expectativa

SAÚDE DA PESADA Força muscular pode melhorar sua expectativa de vida, de acordo com pesquisadores da Universidade da Carolina do Sul (EUA). Os cientistas descobriram que a força total do corpo está relacionada a riscos mais baixos de morte por doenças cardiovasculares e câncer. A provável razão é que as atividades que fortalecem o corpo também ajudam a diminuir a pressão sanguínea, controlam o colesterol e melhoram a sensibilidade à insulina.

SEM VAIDADE Um espelho posicionado estrategicamente na frente da esteira pode significar boas ou más notícias. Uma pesquisa publicada no periódico *Medicine & Science in Sports & Exercise* (EUA) descobriu que se observar no espelho durante a corrida pode ajudar você a manter um ritmo mais suave, mas isso também pode fazer com que o exercício seja menos intenso para você. "Corredores que passavam um tempo se olhando despenderam menos energia e consumiram menos oxigênio", relata o co-autor do estudo Daniel Eaves. Por outro lado, os que olharam uma imagem invertida no espelho ou uma imagem estática deles mesmos gastaram mais energia. Moral da história: use o espelho para melhorar sua técnica, mas para malhar pesado fique longe da sua imagem.

Hidrate-se e endureça

REGUE OS MÚSCULOS Desidratação pode sabotar sua testosterona, de acordo com um estudo publicado no periódico *Journal of Applied Physiology* (EUA). Os cientistas descobriram que homens desidratados tinham níveis mais baixos do hormônio, em comparação com aqueles que consumiram bastante água. O mecanismo: "Os levantadores desidratados tinham níveis mais elevados de cortisol, o hormônio do estresse, que pode afetar a testosterona", conta o autor do estudo Dan Judelson. A sugestão do especialista é que você consuma 60 mililitros de líquido para cada quilo de peso corporal pelo menos quatro horas antes de levantar peso.

DURMA MAIS Quem diria, você consegue se tornar um atleta melhor enquanto dorme. Em um estudo realizado com nadadores da Universidade de Stanford (EUA), um grupo de cientistas descobriu que os participantes que prolongaram seu sono apresentaram melhoras incríveis na velocidade geral, no tempo de reação e até nas viradas. "O tempo extra na cama pode ter eliminado o débito de sono, deixando o corpo totalmente descansado", diz a pesquisadora Cheri Mah. O conselho de Cheri: reduza seu déficit de sono cochilando meia hora a mais toda noite.

VALE O LEMBRETE...

Vai ver onde isso vai dar...

Você já sabe que tomar bomba tem um monte de conseqüências perigosas, mas leia mais esta: o uso de anabolizantes associado a um treino pesado causa deficiência no bombeamento cardíaco, alerta estudo da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), que analisou os efeitos do decanoato de nadrolona em ratos de laboratório. Depois de receberem o anabolizante duas vezes por semana e realizarem treinos de força, os animais apresentaram hipertrofia nos músculos cardíacos, o que seria responsável pelas alterações no bombeamento.

ALERTA GERAL

VALE POR DOIS
Um bônus para os atletas: quem pratica atividade física queima calorias durante os exercícios e também em repouso. Cientistas da Universidade Yale (EUA) descobriram que os músculos dos esportistas convertem constantemente mais energia em calor. Na prática, isso significa que você consegue perder peso mais rapidamente do que os sedentários.

MÁQUINA QUE MENTE
Nunca confie no elíptico. Pesquisadores da Universidade de Pittsburgh (EUA) descobriram que os prognósticos calóricos de quem treinava no aparelho eram, em média, 31% maiores. "As máquinas usam idade e peso nos cálculos", diz Alyssa Mealey, uma das pesquisadoras. Estudos futuros devem dizer se o algoritmo precisa de mais informações, como sexo e altura. Enquanto isso, cheque a intensidade em um monitor de batimentos cardíacos.

FATOS DA VIDA

71,2%
dos corredores amadores já sentiram dor por causa do esporte

FONTE: NÚCLEO DE ESTUDOS EM ESPORTE E ORTOPEDIA, COMPOM E SOCIEDADE BRASILEIRA DE TRAUMATOLOGIA DESPORTIVA

WWW.BANCA-DE-REVISTA.COM

Vamos fugir...

Fim de ano, pé na estrada, cair no mundo. Só cuide para não embarcar numa canoa furada

CELEBRIDADES: PERIGO A BORDO

Eric Clapton Bebaço, o músico, apelidado de Capitão Smirnoff, barbarizou num vôo nos anos 70.

André Gonçalves Em 2001, o ator aprontou um escarcéu indo para Nova York. André culpou a mistura de álcool e remédio. Dizem que ele quis beijar Pelé na boca.

Chorão No aeroporto de Fortaleza, o cantor do Charlie Brown Jr. golpeou o nariz do hermano Marcelo Camelo em 2004. Em março deste ano, teria xingado uma comissária que pediu que ele desligasse um MP3 player. Ele declarou que tinha desligado e só estava com o fone.

ALFÂNDEGA

> 40% dos leitores não trazem das viagens nenhuma lembrança para os amigos. A fraternidade vale mais que bacalhaus da Noruega, fitinhas do Bonfim...

> 35% até levam lembrancinhas, desde que não pesem na mala.

MOTORISTAS DESPROTEGIDOS

São Cristóvão, o padroeiro dos motoristas, foi excluído do time oficial de santos da Igreja Católica. A alegação é que não existe comprovação de que ele realmente existiu. São Nicolau, tido como o Papai Noel de carne e osso, também foi exonerado.

PRÓXIMA PARADA: MICO

A pior roubada que pode acontecer numa viagem, segundo nossos leitores:

Ter um passeio de rei: sentado no trono	40%
Deixar-se enganar pelo site da pousada	14%
Torrar no primeiro dia e ter que ficar só na sombra	12%

SEJAM BEM-VINDOS!

Os melhores e os piores turistas do mundo, segundo a agência internacional de viagens Expedia

✓ **Japoneses (mais educados)**
✓ **Alemães (mais organizados)**
✓ **Canadenses (mais generosos)**
✗ **Italianos (mais barulhentos)**
✗ **Franceses (mais reclamões)**
✗ **Americanos (mais bregas)**

ROTEIRO DE SONHO

Os destinos que os leitores da revista querem conhecer:

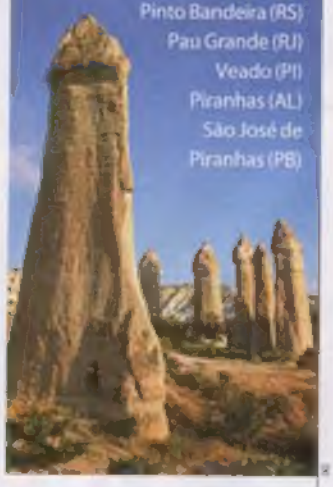
35% sonham com a Europa
24% querem descobrir novas praias (é lá que estão as mulheres)
13% escolhem Nova York
9% gostariam de percorrer o Caminho de Santiago

ENJOOU DO CORCOVADO?

Lugares insólitos para você nunca visitar:

No exterior
Anus (França)
Bicha (Argentina)
Bosta (Hungria)
Broxa (Inglaterra)
Pinto (Serra Leoa)
Benga (Congo)

No Brasil
Pinto Bandeira (RS)
Pau Grande (RJ)
Veado (PI)
Piranhas (AL)
São José de Piranhas (PB)



ALIVIE O PESO A BORDO

COLOQUE SUA BAGAGEM NA BALANÇA ANTES DE VIAJAR

Vai voar pelo Brasil? Sua bagagem de mão não pode exceder 5 quilos e 115 centímetros cúbicos de volume. Em viagens internacionais, não há limite de peso na mão desde que tudo não exceda os mesmos 115 centímetros. Líquidos só podem ser transportados na bagagem de mão em frascos de até 100 mililitros (exceto perfumes e bebidas comprados no free shop). Segundo Flávia Pascual, gerente de relacionamento da Agência Nacional de Aviação Civil (Anac), os limites em viagens nacionais e internacionais são:

> 30 quilos para a primeira classe;
23 quilos para as demais classes (em aeronaves acima de 31 assentos);
> 18 quilos (de 21 a 30 assentos);
> 10 quilos (até 20 assentos).

PASSEIO CARO

> O inglês Justin Cornell aproveitou uma promoção do supermercado do bairro e comprou 900 pacotes de biscoito. Acumulou milhas e viajou no Concorde. Depois revendeu os biscoitos e doou o dinheiro.

Fontes: livros Eric Clapton – A Autobiografia e Guinness World Records; revistas Mundo Estranho, Playboy, Veja e Veja São Paulo; sites O Guia dos Curiosos e MenteHealth.com.br